

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

**Parcours vers la maturité, individuation
et spiritualité de femmes au mitan de la vie :
Réalisation et analyse d'une intervention de groupe psychocorporelle,
rituelle et symbolique**

par

Chantalle Tremblay

**Thèse présentée à la Faculté de théologie et de sciences des religions de
l'Université de Montréal comme exigence partielle
du doctorat en théologie pratique offert à
l'Université du Québec à Chicoutimi
en vertu d'un protocole d'entente**

Septembre 2016

©Chantalle Tremblay, 2016

Université de Montréal

Faculté de théologie et de science des religions

Université du Québec à Chicoutimi

Unité d'enseignement en études religieuses, en éthique et en philosophie

Cette thèse intitulée :

Parcours vers la maturité, individuation
et spiritualité de femmes au mitan de la vie :
Réalisation et analyse d'une intervention de groupe
psychocorporelle, rituelle et symbolique

présentée par :

Chantalle Tremblay

a été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

Danielle Poirier, présidente du jury

Denise Couture, directrice de recherche

Nicole Bouchard, codirectrice de recherche

Guy-Robert St-Arnaud, membre du jury

Ginette Hébert, examinatrice externe

RÉSUMÉ

Cette thèse en théologie pratique porte sur l'expérience de femmes au mitan de la vie : leur parcours personnel vers la maturité, leurs préoccupations actuelles et leur spiritualité. D'un point de vue méthodologique, la recherche s'appuie sur une démarche qualitative et praxéologique. Cette recherche privilégie l'usage du récit de vie et du cercle de parole à l'intérieur d'une démarche de groupe qui s'est déroulée sur une période de quatorze mois. La praxéologie est une discipline qui s'intéresse à la réflexion sur une pratique. Dans le cadre de cette recherche, les moyens d'intervention ont été choisis afin de favoriser l'analyse réflexive tant chez les participantes par rapport à leur vécu passé et actuel, que chez l'intervenante *sur et en cours d'action*. Notre corpus documentaire est constitué des histoires de vie des sept participantes sélectionnées pour cette étude et des 150 pages de verbatim provenant des douze cercles de parole rendant compte des discours recueillis lors des neuf rencontres de groupe. Cette thèse se compose de trois parties temporelles – avant, pendant et après l'intervention de groupe – découpées en cinq chapitres. Dans un premier temps, elle se concentre sur la présentation des récits de vie des sept femmes sélectionnées pour cette recherche et sur l'analyse des thèmes récurrents et communs à elles toutes. Ces femmes ont également participé à une intervention de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique que nous avons conçue à partir de notre praxis initiale en psychothérapie, dans le but de leur transmettre des connaissances sur les défis psychosociaux et spirituels au mitan de la vie et de supporter leur cheminement aux plans de l'individuation et de l'intériorité. Le cadre de référence théorique et conceptuel de la démarche s'inscrit à l'école de pensée de la psychologie transpersonnelle qui conjugue la dimension spirituelle et la psychologie moderne afin de favoriser la conscience expérientielle. Le volet expérientiel de notre intervention s'inspire d'approches qui s'intéressent au corps, aux archétypes et à la conscience du Soi, notamment la psychothérapie corporelle intégrée (PCI), la psychologie analytique de Carl G. Jung et la théorie de la psychologie des femmes de la psychanalyste jungienne Jean Shinoda Bolen. Dans un second temps, la thèse fait porter l'analyse sur le parcours de chacune des sept participantes ainsi que sur le cheminement de l'ensemble du groupe. En somme, la recherche comporte trois boucles d'interprétation de la pratique, présentées tantôt sous l'éclairage des sciences humaines et de la psychologie, tantôt à la lumière de la mythologie grecque, une tradition de sagesse qui a une résonance particulière dans l'ensemble de cette démarche doctorale. Dans la dernière partie, il sera question des retombées de cette recherche sur la pratique professionnelle, de la proposition d'un modèle singulier d'interventions intégrées qui tient compte de la spiritualité des femmes au mitan de la vie et, finalement, de la prospective en termes de futurs projets d'intervention.

Mots-clés : femme, mitan de la vie, spiritualité, récit de vie, intervention de groupe, psychologie analytique, psychologie corporelle intégrative, mythologie grecque, archétype, théologie pratique.

ABSTRACT

This thesis in practical theology explores the experiences of women in midlife: their personal journey towards maturity, their present concerns and their spirituality. The methodology employed in this research is based on a qualitative, praxeological approach and used life stories and talking circles as part of a group approach implemented over a 14-month period. Praxeology is a discipline involving reflection upon a practice. In this research, the choice of intervention methods was oriented toward promoting reflective analysis both in the participants, of their past and present experiences, and in the interventionist, *of and during action*. Our corpus consists of the life stories of the seven participants selected for this study and the 150 pages of verbatim from 12 talking circles, the verbatim being the discourse recorded during nine group meetings. This thesis is in three temporal parts – before, during and after the group intervention – divided into five chapters. First, it presents the life stories of the seven women selected for this research and the analysis of the recurrent themes that were common to all of them. These women also participated in a ritual and symbolic mind/body intervention that we had designed on the basis of our initial psychotherapy praxis to describe to them the spiritual and psychosocial challenges of midlife and to support them in their journey in the areas of individuation and interiority. The theoretical and conceptual framework for this approach was derived from the transpersonal psychology school of thought, which combines the spiritual dimension and modern psychology to foster experiential consciousness. The experiential component of our intervention was based on approaches that concern the body, archetypes and awareness of the Self, in particular, integrative body psychotherapy (IBP), the analytical psychology of Carl G. Jung, and the theory of the psychology of women of the Jungian psychoanalyst Jean Shinoda Bolen. The thesis then analyzes each of the seven participants' paths and the entire group's journey. In short, the research involves three loops for interpreting practice, which are presented both from a social sciences and psychology perspective and through the lens of Greek mythology, a tradition of wisdom, which has a special resonance in all of this doctoral work. The last part examines the impact of this research on professional practice, proposes a unique integrated intervention model that takes the spirituality of women in midlife into account, and, lastly, provides an outlook in terms of future intervention projects.

Keywords: Woman, midlife, spirituality, life story, group intervention, analytical psychology, integrative body psychology, Greek mythology, archetype, practical theology

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ.....	v
ABSTRACT	vii
TABLE DES MATIÈRES	ix
LISTE DES APPENDICES	xiii
LISTE DES TABLEAUX	xv
LISTE DES FIGURES.....	xvii
LISTE DES ABRÉVIATIONS	xix
REMERCIEMENTS	xxiii
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I : LA MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	23
1.1 Le modèle de la théologie pratique	23
1.2 Les questions et les objectifs de la recherche	24
1.3 Le choix de nos informatrices	25
1.4 Les stratégies méthodologiques	27
1.4.1 La praxéologie et la pratique de l'analyse réflexive	27
1.4.2 La méthode des récits de vie	32
1.4.3 La méthode de l'intervention sociale auprès des groupes	33
1.5 Les objectifs et le déroulement de l'intervention de groupe.....	35
1.6 Les cadres théorique et conceptuel de la recherche	37
1.6.1 La psychologie humaniste-existentielle	38
1.6.2 La psychologie transpersonnelle	40
1.6.3 L'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)	41
1.6.4 La psychologie analytique de Jung.....	43
1.6.5 La théorie de la psychologie des femmes de Jean Shinoda Bolen	44
1.6.6 L'intervention rituelle et symbolique	47
1.7 Les modalités de l'évaluation de l'intervention.....	49
CHAPITRE II : PORTRAITS DE FEMME DU MITAN ET ANALYSE DES RÉCITS DE VIE.....	53
2.1 Profil des participantes.....	54
2.2 Synthèse des récits de vie des participantes.....	56

2.3 Analyse qualitative des récits de vie	85
2.3.1 Description et analyse des thèmes relatifs au parcours vers la maturité	86
2.3.2 Préoccupations et défis de croissance au mitan de la vie	119
2.4 Quelques perspectives théoriques sur le mitan de la vie.....	126
2.4.1 Levinson et la structure de vie	127
2.4.2 Erikson et le développement psychosocial.....	131
2.4.3 Le cycle de la vie selon C. G. Jung	136
2.4.4 Jean Shinoda Bolen et l'activation des archétypes au mitan	137
2.4.5 Christiane Collange et les mutations associées à la maturité	140
2.4.6 Christiane Northrup et la sagesse de la ménopause.....	143
2.4.7 Denise Bellefleur-Raymond et les trois défis au mitan de la vie	145
2.5 La spiritualité des participantes	147
2.5.1 Une éducation similaire dans la religion catholique.....	148
2.5.2 Les conceptions et les croyances relatives à la spiritualité.....	150
2.5.3 L'exploration de différentes voies spirituelles	155
2.5.4 L'expérimentation d'états non ordinaires de conscience	161
2.5.5 L'actualisation et l'apport de la spiritualité dans le quotidien	165
2.5.6 Les dimensions de la spiritualité et de la conscience en théologie.....	173
CHAPITRE III : DESCRIPTION ET ANALYSE DE LA DÉMARCHE PERSONNELLE DES PARTICIPANTES	177
3.1. Description de l'expérience de Béatrice	179
3.1.1 Béatrice et la quête de son identité	190
3.2. Description de l'expérience de Roseline	200
3.2.1 Roseline et la difficile voie vers l'individuation	210
3.3. Description de l'expérience de Sophie	219
3.3.1 Sophie et la recherche d'un moi authentique	227
3.4. Description de l'expérience de Jeannie	234
3.4.1 Jeannie et son chemin vers la découverte d'un sens à sa spiritualité	246
3.5. Description de l'expérience de Danielle.....	262
3.5.1 Danielle et l'actualisation des changements au mitan de sa vie.....	269
3.6 Description de l'expérience d'Axelle.....	280
3.6.1 Axelle et le défi d'une jumelle vers l'individuation	289
3.7. Description de l'expérience de Mélia.....	305

3.7.1 Mélia et le parcours d'une guérisseuse blessée	315
CHAPITRE IV : ANALYSE DES MOUVEMENTS COMMUNS ET INTERPRÉTATION DE LA PRATIQUE .	339
4.1 Synthèse et analyse des changements relatifs au groupe	339
4.1.1 Le mouvement d'expansion du Soi selon la Psychologie Corporelle Intégrative.....	343
4.1.2 Le processus d'individuation à la lumière de la psychologie jungienne.....	354
4.1.3 La conscience de soi à travers les mythes des déesses grecques selon Bolen.....	367
4.2 Interprétation théologique: l'éclairage de la mythologie grecque	388
4.2.1 La mythologie : quelques points de vue d'experts.....	389
4.2.2 Interprétation de la pratique à la lumière du mythe de Psyché.....	409
4.2.3 Interprétation de la pratique à partir du mythe de Déméter et Perséphone	424
CHAPITRE V : RETOMBÉES DE LA RECHERCHE ET MODÉLISATION D'UNE PRATIQUE DE GROUPE	459
5.1 Les éléments clefs des stratégies méthodologiques et des phases d'intervention	460
5.1.1 L'apport des récits de vie.....	460
5.1.2 L'apport de l'analyse réflexive chez les participantes	461
5.1.3 La pertinence d'un groupe de croissance.....	462
5.1.4 L'accordage entre la démarche proposée et les motivations des participantes.....	463
5.1.5 La préparation de l'intervenante	465
5.1.6 L'apport de l'analyse réflexive sur et en cours d'action	466
5.1.7 Les avantages et les inconvénients d'une intervention semi-directive	467
5.1.8 L'évolution du groupe.....	469
5.1.9 La phase de terminaison	471
5.1.10 L'étape post intervention : l'analyse des données	472
5.2 Les évaluations et les commentaires des participantes	474
5.2.1 L'apport du volet de l'analyse réflexive	475
5.2.2 Le contenu : les cadres de référence théorique	476
5.2.3 Le volet expérientiel : les approches et les moyens d'intervention proposés	477
5.2.4 Les suggestions des participantes en vue d'améliorer l'intervention.....	479
5.2.5 L'apport du groupe	480
5.2.6 Les apprentissages et les changements significatifs identifiés	483
5.2.7 L'évaluation des actions et des compétences de l'intervenante	486
5.2.8 Les retombées de la démarche praxéologique sur la pratique professionnelle.....	489
5.3 La modélisation d'une pratique de groupe expérientielle, intégrée et intégrative	491
5.3.1 Les principes et les visées de la pratique	492

5.3.2 <i>Le groupe de croissance : une composante au cœur du modèle de pratique</i>	495
5.3.3 <i>Les composantes du modèle de pratique de groupe</i>	498
5.3.4 <i>Les approches et les moyens constitutifs d'une pratique éclectique et intégrative</i> ...	501
5.3.5 <i>La posture optimale de l'intervenante</i>	508
CONCLUSION ET PROSPECTIVE.....	513
RÉFÉRENCES	537

LISTE DES APPENDICES

APPENDICE A : LE QUESTIONNAIRE UTILISÉ POUR LA SÉLECTION DES PARTICIPANTES	557
APPENDICE B : L'AVIS DE RECHERCHE	563
APPENDICE C : DÉCLARATION DE CONSENTEMENT ET DÉCLARATION D'HONNEUR.....	567
APPENDICE D : FICHE DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS	577
APPENDICE E : CONSIGNES POUR LA RÉDACTION DU RÉCIT DE VIE	581
APPENDICE F : LE CONTRAT DE GROUPE.....	585
APPENDICE G : AUTORISATION POUR ENREGISTREMENT : CONSENTEMENT ÉCRIT	589
APPENDICE H : CONSIGNES POUR LA RÉDACTION DU RÉCIT DE VIE REVISITÉ.....	593
APPENDICE I : CONSIGNES POUR LA RÉDACTION DU BILAN SYNTHÈSE.....	597
APPENDICE J : LE QUESTIONNAIRE DE L'ÉVALUATION DES ACTIONS DE L'INTERVENANTE..	605
APPENDICE K : CANEVAS DES ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES	613
APPENDICE L : MESSAGES INTERNES SUR L'AGENCE	617
APPENDICE M : LISTE DES RUBRIQUES POUR L'ANALYSE DES RÉCITS.....	621
APPENDICE N : CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE.....	625

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : Corrélations entre nos parcours professionnel et spirituel.....	12
Tableau II : Les caractéristiques des déesses de la mythologie grecque selon Bolen	46
Tableau III : Portrait sociodémographique des participantes à la recherche	55
Tableau IV : Liste des principaux thèmes relevés dans les récits de vie	86
Tableau V : Moyens utilisés et approches expérimentées par les participantes	113
Tableau VI : Les huit stades du développement selon Erikson	132
Tableau VII : Gestes et attitudes ayant trait à l'actualisation de la spiritualité	165
Tableau VIII : Variations entre les thèmes du départ et ceux relevés en fin de parcours.....	341
Tableau IX : Mouvements au niveau des étapes de la maturation affective chez chacune des participantes	353
Tableau X : Mouvements observés relatifs au processus d'individuation chez chacune des participantes	357
Tableau XI : Portrait de chacune des participantes selon les caractéristiques des déesses grecques et des archétypes associés	384
Tableau XII : Situation de départ en termes d'archétypes dominants chez chacune	385
Tableau XIII : Variations des mouvements amorcés vers d'autres archétypes.....	385
Tableau XIV : Synthèse des mouvements amorcés vers d'autres archétypes.....	385
Tableau XV : Synthèse des écoles de pensée et de leur conception du mythe.....	396
Tableau XVI : Liste des caractéristiques essentielles du mythe	399
Tableau XVII : Portrait des ressemblances et différences entre les dieux et les hommes.....	408
Tableau XVIII : Comparaison entre les éléments structuraux du mythe et certains événements significatifs relevés pendant la démarche des participantes	435
Tableau XIX : Synthèse des expériences en émergence chez les participantes	440
Tableau XX : Les motivations initiales des participantes.....	464
Tableau XXI : Comparaison des stades de développement entre deux modèles.....	470

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Présentation des trois boucles d'interprétation	19
Figure 2 : Les quatre composantes essentielles d'une pratique de groupe intégrée	500
Figure 3 : Les hiérarchies d'actualisation des besoins appliquée à la théorie de Maslow	501
Figure 4 : Les approches constitutives d'une pratique intégrée, éclectique et intégrative	502
Figure 5 : Les outils conceptuels et les moyens d'intervention d'une pratique de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique.....	503
Figure 6 : Processus de développement personnel dans une pratique intégrée	506
Figure 7 : Processus évolutif du cheminement dans un groupe de croissance	507
Figure 8 : Les vagues d'expansion de la conscience appliquée à un groupe de croissance ...	508
Figure 9 : Les éléments constitutifs d'une posture optimale chez l'intervenante dans une pratique de groupe à caractère thérapeutique et spirituel	511

LISTE DES ABRÉVIATIONS

APQ	Association des psychothérapeutes du Québec
CHSLD	Centre d'hébergement et de soins de longue durée
CIG	Centre d'intégration gestaltiste
CIUSSS	Centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux
CLSC	Centre local de services communautaires
CSSS	Centre de santé et de services sociaux
IPCI	Institut de psychothérapie corporelle intégrée
OMS	Organisation mondiale de la Santé
OPQ	Ordre des psychologues du Québec
OPTSQ	Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec
OTSTCFQ	Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
PAE	Programme d'aide aux employés
PCI	Psychothérapie corporelle intégrée ou psychologie corporelle intégrative
PGRO	Psychothérapie gestaltiste des relations d'objet
SLSJ	Saguenay–Lac-Saint-Jean
SQPP	Société québécoise des psychothérapeutes professionnels
UQAC	Université du Québec à Chicoutimi

*Telle une piste qui, dans la forêt, se fait de plus
en plus étroite jusqu'à sembler disparaître,
la psychologie classique tourne court
lorsqu'il s'agit de la femme créatrice,
de la femme douée, de la femme profonde.*

*Elle est souvent peu bavarde ou carrément silencieuse
sur les questions d'une grande importance pour les femmes:
celles de l'archétype, de l'intuition, du sexuel et du cyclique,
des âges de la femme, de sa façon d'être,
de son savoir, de la flamme de sa créativité.*

Clarissa Pinkola Estés

À la mémoire de
Luc Doucet et de Yvonne Jones,
un guide irremplaçable et
une précieuse mentore

REMERCIEMENTS

J'adresse mes sincères remerciements à toutes les personnes qui ont contribué au développement et à la réalisation de ce projet. Tout d'abord, j'aimerais exprimer ma vive gratitude aux sept femmes qui ont participé à la recherche. Je salue leur courage, leur confiance et leur générosité. La qualité de leur engagement a nourri ma persévérance tout au long de la rédaction de ma thèse, me permettant ainsi de témoigner de leurs histoires et de leur résilience. Je tiens à témoigner une reconnaissance spéciale à ma directrice de recherche, Madame Denise Couture, professeure titulaire à la Faculté de théologie et de sciences des religions de l'Université de Montréal, pour sa confiance en la pertinence de ma recherche et pour son soutien, de notre première rencontre jusqu'à aujourd'hui. Je remercie également ma co-directrice de recherche, Madame Nicole Bouchard, directrice de l'Unité d'Enseignement en études religieuses, en éthique et en philosophie, pour ses judicieux conseils au cours de la rédaction de cette thèse, en plus de m'avoir transmis, comme professeure, la passion de l'intervention rituelle et symbolique. Je remercie aussi chaleureusement Madame Jan Bauer, psychanalyste jungienne, pour sa relecture d'une partie du chapitre 3, Monsieur Réjean Simard, psychologue, pour le partage de son expertise en santé mentale et Madame Diane Marcoux, psychologue, dont l'écoute attentive à mon vécu a été particulièrement apprécié. Ma gratitude est grande à l'endroit de mon conjoint Marcel pour son soutien dans la maisonnée et son aide pour trouver les mots justes. Un merci plein de tendresse va à ma fille Mireille pour sa patience et son appui continu. Je remercie tous mes professeurs dans le domaine de la psychothérapie et particulièrement Monsieur André Duchesne qui m'a offert l'opportunité de développer le volet transpersonnel de la formation en Psychothérapie Corporelle Intégrée et d'enseigner cette approche au Québec et en Belgique. Merci également à mes amies, à mes collègues de l'Unité d'enseignement en travail social ainsi qu'aux doctorants et doctorantes de ma cohorte pour leurs encouragements au fil de ces huit dernières années. Un clin d'œil spécial s'adresse à celles qui ont participé au tout premier cercle de parole que j'ai animé en intervention rituelle et symbolique. Je ne peux passer sous silence l'apport précieux de Madame Guylaine Munger pour son aide à la révision et à la mise en forme de ce document. En terminant, je tiens à remercier l'Université du Québec à Chicoutimi pour le soutien financier accordé dans le cadre de sa politique de perfectionnement pour les chargées de cours.

INTRODUCTION

Le mitan de la vie est une période de remises en question de divers ordres – conjoint, travail, rapport aux autres –, de questionnements sur l'identité profonde, de besoins de sens et de transformation intérieure. Ce temps de la vie adulte se situe entre la fin de la jeunesse et le début de la vieillesse. Dans le cadre de la pratique en psychothérapie¹ que nous exerçons depuis plus de vingt auprès d'une clientèle composée à 80 % de femmes, nous avons fait le constat que chez notre clientèle, l'âge moyen lors de la première entrevue se situe à 42 ans. La perte de la jeunesse, cette période valorisée à outrance dans notre société, est chargée d'appréhensions surtout chez les femmes. Aussi le mitan suscite à prime abord un certain inconfort et face aux transitions pressenties, plusieurs ressentent de la confusion, de la résistance ou de la peur. Dans la cinquantaine, les femmes prennent davantage conscience des changements développementaux et des enjeux de l'existence tels que la maladie, le vieillissement et la perte des proches, la séparation induit par le départ des enfants, les changements au niveau des rôles, l'anticipation de la retraite et de sa place dans la société active, la fragilité et la finitude humaines. La conscience du temps, celui qui file et celui qui reste à vivre, est un élément qui peut les porter à remettre en question des aspects de leur vie tels que leur emploi, leur couple, leur mode de vie et leur rapport aux autres. Le début de la soixantaine entraîne une conscience accrue de leur propre mortalité, sonne l'heure des bilans, le rappel de l'importance de se donner enfin du temps et de l'espace pour elles-mêmes ainsi que l'accentuation d'une réflexion sur l'art de vivre autrement ou l'art de vivre, tout simplement. Ce temps de la vie comporte d'importants défis psychosociaux et spirituels qui peuvent raviver des enjeux développementaux antérieurs reliés entre autres à l'autonomie, à l'identité, à l'estime de soi et à l'intimité. En outre, le processus d'individuation est particulièrement activé et ceci implique tant une distance par rapport aux influences extérieures qu'un mouvement vers l'intérieur en vue de découvrir son identité profonde. Selon l'expérience subjective de l'adulte, le mitan peut correspondre à une transformation

¹ L'auteure de cette thèse est travailleuse sociale et pratique la psychothérapie en bureau privé depuis 1993. Suite à l'adoption en juin 2009 de la Loi 21 modifiant le Code des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines, l'auteure a fait les démarches nécessaires pour obtenir le permis de psychothérapeute délivré par l'Ordre des Psychologues du Québec en juin 2013.

progressive vers l'émergence d'une conscience renouvelée ou à une forte crise adaptative. En somme, il y a deux éléments dans l'équation: les enjeux développementaux et la façon subjective de composer avec eux. Ce fait explique certaines raisons qui poussent l'adulte à aller chercher de l'aide thérapeutique.

Dans le cadre du programme d'études de doctorat en théologie pratique de l'Université du Québec à Chicoutimi nous avons mené une recherche auprès de sept femmes au mitan de la vie afin de mieux comprendre l'interrelation entre leur parcours vers la maturité et les défis psychosociaux et spirituels qu'elles rencontrent à l'heure actuelle. La démarche de groupe que nous avons expérimentée avec ces femmes, volontaires à participer à notre recherche pendant une durée de quatorze mois, nous a permis de réfléchir à une pratique pouvant soutenir leurs processus d'individuation et d'intériorité. Dans cette introduction, il sera question des grandes lignes de notre démarche.

Les frontières du mitan de la vie

Le mitan est un temps de la vie ponctué de périodes de confusion, de remises en questions, de transitions, d'intégration et de stabilité. Renée Houde², l'auteure d'un ouvrage très complet sur le développement psychosocial de l'adulte, avance que d'un point de vue scientifique les frontières du mitan ne sont ni précises ni rigides³.

« Comme pour tous les autres temps du cycle de la vie humaine, les frontières du mitan sont fluides sans être totalement floues; ainsi la saison du mitan recouvre une période d'environ un quart de siècle, qui va de plus ou moins 40 ans jusqu'à plus ou moins 65 ans, entre la jeunesse et la vieillesse [...]. Contrairement à l'idée qui circule, le mitan ne réside pas dans le virage ou dans le passage qui se situe au début de cette saison: il englobe ce virage – que Levinson appelle la transition du milieu de la vie adulte – et se déroule sur un empan d'environ vingt-cinq ans, alternant entre des périodes d'harmonie et de bien-être et des périodes d'insatisfactions et de remises en question [...] Le mitan n'est pas un virage. Il n'est pas davantage une transition. C'est un temps de la vie adulte qui présente des enjeux

² Renée Houde est professeure-associée au Département de communication sociale et publique de l'Université du Québec à Montréal. Spécialiste du développement adulte et de la communication interpersonnelle, elle a écrit quelques ouvrages sur le mentorat.

³ Renée Houde présente un tableau comparatif des phases du cycle de la vie adulte selon les principales théories du développement de l'adulte, *op. cit.*, p. 292-293.

*psychosociaux particuliers et qui inclut des périodes de stabilité et des périodes de transitions. Il y a donc plus qu'une seule transition à l'intérieur du mitan*⁴ ».

Selon les écoles de pensée qui prévalent sur le sujet, le mitan de la vie peut être défini comme un temps de transformations « *qui n'entraîne pas nécessairement une crise*⁵ » ou comme une période de crise. Quant au terme "crise", il existe également deux conceptions fort différentes. D'une part, il réfère à une expérience subjective de malaise causé par des transformations psychologiques ou physiologiques de l'ordre d'une crise adaptative et, d'autre part, est synonyme de possibilités nouvelles. Les caractères du mot "crise" en chinois ne comportent-ils pas tant le sens d'opportunité que de danger⁶? Cette confusion, bien réelle dans le champ du développement adulte provient, entre autres, de l'utilisation de l'expression "crise développementale", un concept élaboré par Erikson et repris par d'autres auteurs tels Vaillant⁷, Colarusso et Nemiroff⁸. Au mot "crise" associé à la forte crise adaptative, Denise Bellefleur-Raymond et Renée Houde préfèrent le terme "poussée de croissance".

*« Au mitan de la vie adulte, surgit une poussée de croissance porteuse de changements psychosociaux. Cette poussée de croissance du mitan – universelle et normative – n'est pas synonyme de forte crise personnelle. Autrement dit, une forte crise adaptative au mitan (comme aux autres temps de la vie) est une possibilité. Elle n'est donc ni nécessaire, ni normative, ni universelle*⁹ ».

Dans son ouvrage *Les temps de la vie*, Houde présente une synthèse des grands enjeux psychosociaux¹⁰ associés au mitan :

- un nouvel éclairage sur son temps individuel
- une prise de conscience de la finitude de sa vie et de sa propre mort

⁴ Renée Houde (1999). *Les temps de la vie. Le développement psychosocial de l'adulte*. 3^e édition. Boucherville : Gaëtan Morin éditeur, p. 309.

⁵ *Ibid.*, p. 312.

⁶ « *En chinois mandarin, le mot crise se dit weiji. Ce mot comprend deux caractères: le wei que nous retrouvons dans le mot weixian qui veut dire danger, et le caractère ji que nous retrouvons dans le mot jihui qui veut dire opportunité, occasion. Il est très intéressant de voir que pour un Chinois, la crise est la concomitance du danger et de l'opportunité, une occasion au cœur du danger: celui qui ne voit que le danger passe à côté de l'opportunité sans la voir; celui qui ne voit que l'opportunité peut prendre de gros risques.* » Source: Philippe Laurent, « La crise, une opportunité au cœur du danger », dans l'Express, 9 juillet 2012. Repéré à http://www.lexpress.fr/emploi/la-crise-une-opportunité-au-coeur-du-danger_1134392.html [consulté le 23 novembre 2014]

⁷ G.E. Vaillant (1977). *Adaptation to Life*, Boston: Little Brown, 396 pages.

⁸ C.A. Colarusso et R.A. Nemiroff (1981). *Adult Development: A New Dimension in Psychodynamic Theory and Practice*, New York: Plenum Press, 290 pages.

⁹ Renée Houde, *op. cit.*, p. 315.

¹⁰ *Ibid.*, p. 309-311.

- une prise de conscience des limites de son corps
- un mouvement de retour sur soi
- un réaménagement de son identité personnelle et sociale
- une nouvelle lecture du sens de sa vie
- une réorganisation de sa structure de vie

« Ces tâches de croissance sont fort proches des grandes tâches existentielles qui hantent une vie :

1. Qui suis-je ? Qu'est-ce que j'ai dans le ventre, dans la tête et dans le cœur ?
2. De quelle manière est-ce que j'aime les êtres que j'aime (dont moi-même) ?
3. Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je produis [...] au moyen d'un travail, du bénévolat, de mes loisirs, de mes engagements ?
4. Quelle est la signification que je donne à tout cela et quel sens ma vie prend-elle dans le grand ensemble ?¹¹ »

Les tâches de croissance que rencontrent l'homme et la femme du mitan ne peuvent présumer de leur expérience.

« Les enjeux psychosociaux peuvent être résolus de plusieurs manières. Dès lors, toute poussée de croissance – qu'il s'agisse d'aimer, de travailler, de donner du sens à sa vie, d'affiner ou de changer son sentiment d'identité, tout en s'appuyant sur les résolutions uniques choisies par la personne – peut raviver des enjeux antérieurs et amener de nouvelles solutions. Ainsi chaque vie est-elle unique¹² ».

Denise Bellefleur-Raymond¹³, docteure en théologie, souligne l'importance des défis psychosociaux au mitan ainsi que leur confluence avec la spiritualité.

« Aussi ce temps de la vie n'est-il pas à banaliser d'un point de vue éducatif parce que ses défis psychosociaux fort importants en eux-mêmes peuvent ouvrir sur le spirituel humain ou religieux¹⁴ ».

« Par vie spirituelle humaine, entendons la réponse spécifique en termes de sens et de valeurs qu'un individu apporte progressivement aux invitations à s'intégrer, à s'unifier, à croître ou à

¹¹ *Ibid.*, p. 311.

¹² *Ibid.*, p. 315.

¹³ Denise Bellefleur-Raymond est andragogue et docteure en théologie. Elle possède une expertise en enseignement de la théologie pratique à l'Université de Montréal et à l'Université du Québec à Trois-Rivières ainsi que dans le domaine de l'éducation des adultes.

¹⁴ Denise Bellefleur-Raymond (2003). *Trois défis au mitan de la vie*, Anjou : Fides, p. 12.

*se dépasser dont il devient conscient, et cela possiblement en référence à un au-delà de l'individu ou à une réalité ultime*¹⁵ ».

Dans son livre *Trois défis du mitan de la vie*, Bellefleur-Raymond identifie trois phénomènes psychosociaux propres au mitan:

1. Le désenchantement face à ce que la personne est devenue
2. Des responsabilités accrues et une plus grande capacité de sollicitude
3. La conscience de plus en plus envahissante de la fragilité de la vie

Elle établit un parallèle entre ces trois réalités du mitan et les défis auxquels elles peuvent mener pour la vie spirituelle chez l'adulte:

1. Désir d'individuation → Devenir qui ils sont appelés à être en totalité
2. La capacité de prendre soin des autres et du monde → Exercer leurs responsabilités avec un altruisme mature
3. La prise de conscience de la fragilité et de la brièveté de la vie → Se situer dans un rapport conscient au mystère en le décapant de ses médiations idolâtres.

*« Les réalités de vie rencontrées tout au long du développement psychosocial de l'adulte cachent ou renferment des défis potentiels réels pour une spiritualité adaptée à la vie en plein monde, qu'elle soit avec ou sans référence religieuse [...] Ces défis touchent la relation de soi à soi, de soi avec les autres proches et inconnus, de soi avec le monde, et enfin de soi avec son Ultime*¹⁶ ».

Quand la traversée de ces défis devient houleuse, c'est vers nous, les professionnelles¹⁷ de la relation d'aide et de la santé mentale, que les personnes se tournent afin de les aider à comprendre les changements qu'elles rencontrent, à obtenir du soutien lors de transitions plus difficiles, à donner un sens à leur expérience et à définir leur identité profonde. Le problème, c'est qu'à l'instar de plusieurs autres collègues, nous n'avons pas appris comment tenir compte de la spiritualité dans nos interventions psychosociales ni d'autres questions connexes telles que la quête de sens, les besoins de réalisation de soi et de transcendance, la relation avec une

¹⁵ *Ibid.*, p. 14.

¹⁶ *Ibid.*, p. 130.

¹⁷ Cette thèse utilise le genre féminin et ce, dans le seul but d'alléger le texte. Cela vaut tout au long du document pour les termes : intervenante, travailleuse sociale, professionnelle, aidante, etc.

entité supérieure. Dans notre parcours académique¹⁸, la dimension de la spiritualité n'a même jamais été abordée et nous n'avons pas été préparée à intervenir avec notre clientèle sur ce sujet. Notre démarche doctorale a été une occasion de réfléchir à une solution face à un des problèmes que la thèse aborde.

La problématique

Depuis une quinzaine d'années, plusieurs ont souligné une lacune récurrente dans la formation des intervenantes. Dans un numéro de la revue *Théologiques* intitulé "Sens et spiritualité dans les pratiques professionnelles", le psychologue François Lefebvre¹⁹ partageait ses préoccupations quant à l'absence de la prise en compte des dimensions religieuse et spirituelle dans le domaine de l'intervention psychosociale.

« L'intervenant psychosocial, qu'il soit psychologue, travailleur social, médecin, ou infirmière a de bonnes chances d'avoir à interagir avec le religieux dans le cadre de son travail. Par ailleurs, il est reconnu que la question religieuse est délicate, qu'elle peut susciter des réactions autant chez l'intervenant que chez le patient et ainsi compromettre la démarche de relation d'aide. [...] La foi religieuse doit donc être située dans le cadre plus large du respect de la diversité culturelle et de l'aspect thérapeutique des dimensions spirituelle et religieuse. [...] Je propose donc que les intervenants se familiarisent davantage avec la question religieuse pour qu'ils puissent la prendre en compte au besoin, de la même façon qu'ils prennent compte l'origine culturelle de leur patient avant de poser un diagnostic et surtout avant d'élaborer un plan de traitement²⁰ ».

Chez Lefebvre, les dimensions religieuse et spirituelle font partie de la culture et possèdent un caractère thérapeutique. L'auteur insiste pour dire que le personnel dans le domaine de la santé mentale et de la relation d'aide devrait se familiariser avec ces dimensions afin d'être en mesure de contrer d'éventuelles difficultés liées à leurs propres réactions contre-transférentielles telles que l'évitement du sujet, le jugement des croyances d'autrui, l'anxiété face au questionnement existentiel et le désir de sauver autrui d'une souffrance morale ou spirituelle. Faire face à leurs résistances et à leurs dilemmes et clarifier leurs propres valeurs quant à la religion et à la spiritualité sont des recommandations que suggère Lefebvre aux

¹⁸ Nous avons obtenu un baccalauréat en travail social de l'Université du Québec en Outaouais en 1983 et une maîtrise en service social de l'Université du Québec à Montréal en 2001.

¹⁹ François Lefebvre (2001). «La prise en compte des dimensions religieuse et spirituelle dans l'intervention psychosociale» dans *Théologiques*, vol. 9, n° 2, p. 69-93.

²⁰ *Ibid.*, p. 69.

intervenants et les intervenantes. La clarification de leur propre position fournirait l'avantage d'un sentiment de familiarité avec ces dimensions et, par conséquent, permettrait d'être en mesure d'en discerner tant ses aspects thérapeutiques que pathologiques ou défensifs.

« Que ce soit dans la clarification de sa propre position face à la religion et à la spiritualité, que ce soit dans la place qu'il lui fait ou non dans l'évaluation et le traitement ou que ce soit dans le discernement qu'il exerce avant d'orienter son attitude face à tel ou tel patient, l'intervenant a de plus en plus de chances de se retrouver devant des situations complexes qui exigeront de lui davantage de lucidité sur lui-même et de connaissances sur les religions et les spiritualités aussi bien traditionnelles qu'émergentes²¹ ».

Malgré la pertinence de ces réflexions datant de 2001, force est de constater qu'il y a eu peu ou prou de changements. Dans son mémoire de maîtrise en travail social déposé en 2012 à l'Université du Québec en Outaouais, Suzanne Guérin confirme que le problème est toujours d'actualité dans le domaine de l'enseignement du travail social et qu'une façon de contrer cette lacune serait le développement d'une compétence spirituelle en intervention.

« La spiritualité en travail social [est] une dimension qui est absente de la formation dans cette discipline dans les universités québécoises alors qu'elle est encore présente dans la société contemporaine, qu'elle se trouve au cœur même de la personne humaine et que les personnes en difficulté sont nombreuses à réclamer sa prise en compte dans les interventions psychosociales. La spiritualité renvoie ici, dans un sens très général et de façon provisoire, à la quête de sens ou la recherche d'un but à la vie en vue d'un mieux-être, de relations plus profondes avec soi, les autres, l'univers ou une entité supérieure²² ».

De notre point de vue²³, la problématique a trait principalement à une lacune au niveau de la prise en compte de la dimension de la spiritualité comme une réalité intrinsèque à l'être humain et au fait que la dimension de la spiritualité est peu discutée, voire absente des programmes d'études. Le non développement de la compétence spirituelle en travail social a pour conséquences un manque de familiarité chez les intervenantes avec la dimension spirituelle et un manque de clarification de leur propre position par rapport à la spiritualité. Nous avons également observé que peu d'interventions psychosociales tiennent compte de la

²¹ *Ibid.*, p. 92-93.

²² Guérin, Suzanne (2012). *Spiritualité, dimension spirituelle et travail social : proposition d'un modèle multidimensionnel pour l'intervention psychosociale : une perspective multidisciplinaire*. Essai. Gatineau: Université du Québec en Outaouais, Département de travail social, 257 p.

²³ L'auteure de cette thèse possède plus d'une vingtaine d'années d'expérience dans le domaine de l'enseignement du travail social et de la supervision de la formation pratique. Outre son expérience à titre de chargée de cours à l'Université du Québec à Chicoutimi depuis 2001, elle a enseigné au département des techniques de travail social au Cégep de Jonquière et au Cégep Marie-Victorin à Montréal.

confluence entre les enjeux psychosociaux et les défis spirituels du mitan. Pourtant, l'Ordre des Travailleurs Sociaux et des Thérapeutes Conjugaux et Familiaux du Québec mentionne que les besoins spirituels comptent parmi les besoins psychosociaux inhérents au développement de la personne.

« Les besoins psychosociaux sont des besoins fondamentaux pour le bien-être, la sécurité et le développement de la personne: ils proviennent essentiellement du phénomène de vie en société, ils sont d'ordre biologique, sensoriel, cognitif, émotionnel, social, culturel, spirituel; ils se modifient et évoluent selon les étapes du cycle de vie; [...] ils trouvent réponse dans l'amélioration de la santé psychique des personnes, l'amélioration des communications interpersonnelles, la consolidation des liens entre les réseaux sociaux, l'amélioration des conditions de vie des personnes et dans l'actualisation de l'exercice de leurs droits²⁴ ».

Dans des documents tels le *Cadre de référence de l'évaluation du fonctionnement social* et le *Référentiel des compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux 2012*, l'OTSTCFQ stipule clairement que ses membres doivent tenir compte de la dimension spirituelle dans leurs évaluations du fonctionnement social.

« Le travailleur social considère donc les dimensions biologique, intellectuelle, émotionnelle, sociale, familiale, spirituelle, économique et communautaire de la personne qui s'influencent. Il s'appuie sur celles-ci pour miser sur la capacité humaine d'évoluer et de se développer²⁵ ».

« L'intégration de différentes composantes (biologique, psychologique, sociale) doit être favorisée dans l'approche d'évaluation d'une situation de façon à tenir compte des interactions entre ces trois dimensions et leurs effets sur l'expérience sociale des personnes, des familles, des groupes et des communautés. S'ajoute à ces trois composantes, la nécessité de prendre en compte les dimensions culturelles, religieuses et spirituelles de la personne²⁶ ».

La prise en compte des besoins spirituels de la population par les établissements est aussi soulignée à l'article 100 de la Loi sur les services de santé et les services sociaux.

« Les établissements ont pour fonction d'assurer la prestation de services de santé ou de services sociaux de qualité, qui soient continus, accessibles, sécuritaires et respectueux des

²⁴ OPTSQ (2006). *Référentiel des compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux*. Juin 2006. Repéré à <http://www.otstcfq.org/docs/autres/1-referentielcompetencests.pdf?sfvrsn=0>

²⁵ OTSTCFQ (2010). *Cadre de référence sur l'évaluation du fonctionnement social*, p. 8. Repéré à <https://www.otstcfq.org/docs/cadres-de-reference/cadre-de-reference-ts.pdf?sfvrsn=1>

²⁶ OTSTCFQ (2012). *Référentiel de compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux 2012*, p. 13. Repéré à <http://www.otstcfq.org/docs/default-source/cadres-et-guides-de-pratique/nouveau-referentiel-ts-2012-19-07-2012-final.pdf?sfvrsn=2>

*droits des personnes et de leurs besoins spirituels et qui visent à réduire ou à solutionner les problèmes de santé et de bien-être et à satisfaire les besoins des groupes de la population*²⁷ ».

Le problème n'est pas signalé qu'en contexte québécois. Dans un numéro de la revue ontarienne *Reflets*, Diane Dupont proposait aux travailleuses sociales des pistes en termes d'attitudes et de moyens afin de se familiariser avec la spiritualité.

« L'aventure spirituelle implique une ouverture afin de se laisser interpeller par l'autre. Elle nous garde constamment en état de questionnement. La quête spirituelle ne saurait se contenter de réponses. Son dynamisme se trouve dans le questionnement. C'est donc dire que dans le domaine du travail social, l'autre que nous aidons vient stimuler notre questionnement sur le sens de l'existence parce que l'expérience qu'il partage nous ouvre à de nouvelles dimensions. Dans cette perspective, on élimine la relation hiérarchique d'aidant-aidé pour y substituer une structure de dialogue dans laquelle l'un et l'autre contribuent mutuellement à l'apprentissage sur le sens de la vie. [...] De nombreuses ressources et de nombreux outils sont maintenant accessibles; prendre connaissance de quelques-unes de ces ressources peut certes aider l'intervenante ou l'intervenant dans sa propre vie et dans son travail d'intervention. S'exposer à d'autres courants spirituels peut nous éveiller à d'autres dimensions de la réalité, entre autres, assister à une conférence d'un moine bouddhiste, visiter un centre autochtone ou prendre rendez-vous avec un Ancien, lire un livre sur le judaïsme ou, dans un milieu de travail où la confiance règne dans une équipe de travail, organiser pendant l'heure du dîner un café-rencontre, portant sur le thème : « la spiritualité pour moi, c'est... »²⁸.

Le cheminement personnel et la formation continue sont des voies fécondes. À cet effet, la *Canadian Society for Spirituality and Social Work* offre régulièrement des conférences et des séminaires sur différents sujets où travail social et spiritualité se rejoignent. Soulignons que malgré l'ampleur du phénomène de la spiritualité depuis quelques décennies, très peu de recherches se sont penchées sur le cheminement spirituel des québécoises dans le contexte de la société moderne et laïque et, par conséquent, très peu sont au fait sur la façon dont les femmes du mitan définissent et actualisent leur spiritualité. Enfin, rares sont les modèles de pratique enseignés à l'université qui sont pertinents lorsqu'il s'agit d'accompagner les femmes du mitan dans l'exploration de leur identité profonde et de leur besoin de sens. Ces diverses lacunes et ces constats nous placent en présence d'une situation à résoudre : l'écart entre la

²⁷ Gouvernement du Québec. Loi sur les services de santé et les services sociaux, article 100. Repéré à http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/S_4_2/S4_2.html

²⁸ Diane Dupont (2006). « Sortir la spiritualité du placard », *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, vol. 12, n° 1, p. 168-180.

Repéré à <https://www.erudit.org/revue/ref/2006/v12/n1/013443ar.html>

situation de départ insatisfaisante (problème), en termes d'un manque de familiarité chez les intervenantes avec la dimension spirituelle et d'un manque d'approches et de moyens d'intervention pertinents pour soutenir les femmes face aux défis psychosociaux et spirituels qu'elles rencontrent au mitan de leur vie ET la situation souhaitée (objectif), soit la création d'un modèle de pratique de groupe qui propose une articulation entre le développement psychosocial et la spiritualité et ce, à l'intérieur d'un cadre de référence théorique et expérientiel qui s'inscrit dans une approche intégrative. Ce modèle pourrait, d'une part, soutenir les femmes du mitan dans leurs processus d'individuation et d'intériorité et, d'autre part, répondre à un besoin d'actualisation de soi et de formation continue, entre autres, chez les professionnelles dans le domaine de la relation d'aide et de la santé mentale. Dans notre parcours, s'est tissé un lien étroit entre notre perfectionnement professionnel et notre cheminement spirituel qui nous a menée sur la voie de cette recherche en théologie pratique. En fait, ce projet de recherche est la résultante de plusieurs années de réflexion.

Quelques mots sur nos parcours spirituel et professionnel

Nous avons reçu une éducation catholique et nous avons été pratiquante jusqu'au début de la vingtaine. Notre analyse critique par rapport à la religion catholique s'est aiguisée au cours de nos études en travail social et de nos années de militantisme avec des groupes de femmes, au fil des prises de conscience relatives à un manque de cohérence entre les principes de l'Église – l'amour, la justice, la paix, le pardon, etc. –, son rôle lors de l'Inquisition médiévale, son emprise au Québec lors de l'après-guerre de 1944 à 1959, ses positions sur le recours à des moyens contraceptifs et à l'avortement ainsi que ses attitudes discriminatoires envers les femmes, les autochtones, les personnes homosexuelles ou divorcées. Bref, les désillusions ont été douloureuses pour la fervente croyante que nous étions et la liste des déceptions face à la religion de notre enfance n'a depuis lors cessé de s'allonger. Toutefois notre vie spirituelle est demeurée bien vivante, s'accordant davantage avec les valeurs de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité telles l'égalité, la liberté, la solidarité, la justice, la paix et l'appel à l'action²⁹. C'est dans l'action que notre spiritualité s'est incarnée. Notre engagement depuis

²⁹ Charte mondiale des femmes pour l'humanité, adoptée à la 5^e Rencontre internationale de la Marche mondiale des femmes au Rwanda le 10 décembre 2004, repéré à

trente ans auprès des individus, des groupes et des collectivités a été, et est encore aujourd'hui, fortement inspiré par les valeurs et les principes qui définissent notre profession.

« Ces valeurs sont les suivantes : le respect de la dignité de tout être humain; la croyance en la capacité humaine d'évoluer et de se développer; la reconnaissance de la nécessité de percevoir et de comprendre l'être humain en tant qu'élément de système interdépendant et potentiellement porteur de changement; le respect des droits des personnes, des groupes et des collectivités; le respect du principe d'autonomie de la personne et du principe d'autodétermination; la reconnaissance du droit de tout individu en danger de recevoir assistance et protection selon ses besoins; la promotion des principes de justice sociale. Ce sont les finalités de la profession qui réunissent les travailleurs sociaux qui œuvrent à promouvoir la justice sociale et à favoriser le développement social³⁰ ».

Dans notre profession, nous sommes tenue à une mise à jour permanente de nos connaissances. Aussi, au fil des formations professionnelles et de l'exploration des approches expérientielles, un étonnant rapport s'est établi entre notre perfectionnement professionnel et notre cheminement spirituel. Le tableau I livre un aperçu des corrélations entre les expériences qui ont jalonné notre parcours. Quelques explications complémentaires sur l'évolution de l'intégration des connaissances acquises au fil des formations et des expériences spirituelles nous semblent à propos et ce, afin d'éclairer les lectrices et les lecteurs sur les composantes de l'intervention de groupe que nous avons expérimentée dans le cadre de cette recherche. Tout d'abord, précisons l'apport important de deux formations professionnelles dans le développement de nos compétences en psychothérapie; l'une avec l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée offerte par l'institut de PCI dont le directeur est André Duchesne et l'autre, en Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO) offerte par le Centre d'Intégration Gestaltiste dirigé par Gilles Delisle. Ces deux instituts sont reconnus au Québec et en Europe pour la qualité de leur formation clinique où l'intégration théorie/pratique s'effectue sur une période de trois ans.

http://www.csn.qc.ca/c/document_library/get_file?uuid=b9ab30f1-63cc-4adb-824e-1ed2fdcd56dd&groupId=2464358

³⁰ Ordre Professionnel des Travailleurs sociaux du Québec (2006). *Référentiel des compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux*.

Tableau I : Corrélations entre nos parcours professionnel et spirituel

Périodes	Parcours professionnel	Cheminement spirituel
1983	Obtention du bac en travail social Cours de 45 heures offert par l'Université de Sherbrooke ³¹ intitulé <i>Pratique pédagogique et actualisation de soi</i> .	Découverte des pratiques corps/esprit et de la psychologie transpersonnelle : Analyse bioénergétique, Qi Gong, massothérapie, méditation, rebirth, danse et rituels. Tournant spirituel.
1984-1986	Formation en massothérapie avec l'approche Trager.	Initiation à l'état méditatif <i>Hook-up</i> . Pratique régulière de la méditation et des Mentastics (mouvements légers).
1987-1991	Démarrage d'un commerce en alimentation naturelle avec des associés. Découverte de la phytothérapie et d'autres médecines non conventionnelles.	Exploration des thérapies alternatives du courant New Age et des pratiques thérapeutiques provenant de l'Inde: techniques de respiration, méditation dynamique, danse, rituels. Travail corporel avec la Table Penchenat.
1993-1994	Début de la pratique en psychothérapie et de ma carrière d'enseignante en travail social	Conscientisation accrue du lien entre les problèmes sociaux et les inégalités causées par les structures sociales
1995- 1999	Formation clinique à l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)	Apprentissage de l'intégration des dimensions corporelle, émotionnelle et spirituelle. Thérapie obligatoire de 80 heures en PCI. Conscience du Soi
1998-2001	Maîtrise en service social à l'Université de Montréal sur la prévention du <i>burnout</i> chez les professionnelles de la relation d'aide et de la santé mentale	Désir de contribuer au mieux-être chez nos pairs. Expérimentation d'une intervention de groupe avec les outils de la PCI. Difficulté à aborder la dimension de la spiritualité
2000...	Enseignement de la PCI et développement du volet transpersonnel de la formation	Intégration constante des dimensions psychocorporelle et spirituelle au fil des séminaires animés (Québec et Belgique)
2004	45 ans: période de remises en question. Besoin de ressourcement	Pèlerinage de 5 semaines sur le Chemin de Compostelle
2004-2007	Formation clinique à l'approche de la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO). Intégration de la psychothérapie du lien à ma pratique professionnelle	Le groupe est un lieu important d'apprentissage et de travail sur soi au fil de l'intégration des connaissances, des expérimentiels et des pratiques

³¹ Ce cours « *Pratique pédagogique et actualisation de soi* » s'est déroulé pendant une semaine au Centre Mater Materia. Jacques Languirand et Placide Gaboury ont donné des enseignements sur les pratiques spirituelles orientales. Les autres formateurs nous ont initiée aux pratiques corps/esprit.

Tableau 1 : Corrélations entre nos parcours professionnel et spirituel (suite)		
Périodes	Parcours professionnel	Cheminement spirituel
2005	Rencontre significative avec des intervenantes autochtones	Découverte de l'intégration de la spiritualité amérindienne à l'intervention psychosociale de groupe
2005-2006	Programme de premier cycle en Intervention rituelle et symbolique. Intégration de cette approche à ma pratique auprès des groupes	Exploration de l'apport de la psychologie jungienne et de la théorie de Bolen dans une démarche qui tient compte de la spiritualité. Intérêt grandissant pour l'inconscient et les représentations symboliques ainsi que pour la voie des mythes et des archétypes dans un processus thérapeutique
2007...	Début du programme d'études doctorales en théologie pratique	Clarification du projet de recherche sur le vécu des femmes au mitan de la vie

L'apprentissage de l'approche de la PCI a marqué un tournant majeur dans notre vie. Outre l'acquisition de connaissances et le développement de compétences nouvelles, la thérapie obligatoire de 80 heures nous a permis de faire un travail sur nous-même et d'intégrer les outils enseignés. La PCI, qui vise la conscience corporelle de son expérience dans le moment présent et l'expansion du Soi, tient compte du corps et de la dimension transpersonnelle de l'être humain, deux aspects souvent négligés dans le domaine de l'intervention. Cinq années plus tard, notre formation avec l'approche de la PGRO est un lieu où nous avons intégré à notre orientation humaniste, systémique et psychocorporelle certains concepts de l'École britannique des relations d'objet ainsi que ceux propres à la dynamique relationnelle de la Gestalt-thérapie. La psychothérapie du lien – une autre appellation de la PGRO – est une approche qui nous a permis tant d'améliorer nos compétences affective, réflexive et interactive que de consolider nos capacités dans le processus d'évaluation des troubles mentaux et dans le traitement des troubles de la personnalité et de découvrir l'apport des neurosciences en psychothérapie. La PCI et la PGRO ont en commun la mise en valeur de la conscience expérientielle, une clé dans notre pratique.

Le déroulement positif de notre carrière ne nous a pas mise à l'abri des difficultés personnelles ni des crises familiales. À 45 ans, nous avons ressenti un important besoin de faire une mise au point sur des aspects de notre vie et, afin de joindre notre réflexion à un ressourcement

spirituel, nous avons décidé d'aller marcher sur le Chemin de Compostelle. Au cours des 600 kilomètres parcourus en quête de silence, de simplicité, de beauté et d'intériorité, nous avons rétabli la connexion avec nous-même. Nous avons ressenti notre vulnérabilité et nos limites, notre solitude existentielle, l'expérience d'être incarnée dans un corps et d'être soi tout simplement, au-delà de nos rôles de mère, d'enseignante et de psychothérapeute. Au fil des rencontres sur la route et des échanges nourrissants pour l'âme et le cœur, nous avons ressenti profondément la connexion avec notre Soi et nous avons pris mesure de l'importance d'harmoniser nos polarités féminine et masculine, de créer plus d'unité entre notre cœur, notre intellect et notre esprit et d'intégrer plus de cohérence entre les différentes sphères de notre vie. Sur le Chemin, nous avons renoué avec le sens de notre spiritualité et avec l'intuition qu'il était fondamental d'apprendre à intégrer davantage cette dimension dans notre action. De retour au Saguenay, nous avons pris connaissance du programme de premier cycle en Intervention rituelle et symbolique à l'UQAC. Ce projet d'études tombait pile avec notre besoin d'intervenir autrement. Cette formation a favorisé tant la découverte d'une approche plus intégrative que l'exploration de moyens d'intervention novateurs et pertinents dans l'accompagnement des personnes aux prises avec des transitions difficiles ou qui ont le désir de célébrer des événements significatifs qui se produisent dans leur vie tels une naissance, des fiançailles, l'anniversaire d'une étape importante, un mariage, la retraite, la mort d'un être cher, etc. Outre l'apprentissage des fondements théoriques, des principes ainsi que des modalités d'application de l'intervention rituelle et symbolique, nous avons saisi l'importance de l'inconscient personnel et collectif, et l'apport des représentations symboliques dans la conscience humaine. C'est à l'intérieur de ce programme qu'est venue l'intuition d'explorer la voie des mythes grecs et des archétypes à l'intérieur d'un groupe de croissance. L'idée d'une démarche, à la manière d'un rite de passage soulignant les transitions au mitan de la vie, a pris forme.

Par ailleurs, dans le cadre de notre enseignement du travail social dans la ville de Sept-Îles, nous avons eu l'opportunité d'échanger avec des autochtones sur leur pratique en intervention de groupe qui prévaut dans leur communauté: la Roue de médecine, le cercle de parole, les rituels de purification, le support et l'entraide, l'expression d'une parole juste et authentique, la présence du Grand Esprit. Cette pratique, empreinte d'humanité et de spiritualité, nous a

profondément touchée et a stimulé notre intérêt à la culture, aux valeurs et à la spiritualité des autochtones. Depuis lors, nous avons participé à de nombreuses cérémonies et à des cercles de parole. La spiritualité autochtone fait partie de notre cheminement spirituel et nous recevons encore aujourd'hui des enseignements d'un *medecin man* et d'une "Grand-mère" de la communauté Micmac. Dans leur spiritualité, les autochtones tiennent compte de l'équilibre entre les polarités féminine/masculine dans leur conception de la divinité Terre Mère/Père Ciel. Le principe d'unité, que nous sommes tous et toutes des frères et des sœurs peu importe la couleur de notre peau, est aussi très présent dans leurs enseignements. Au contact des autochtones, nous avons trouvé une harmonie, une famille et des racines spirituelles. Nous avons aussi appris qu'il est possible d'intervenir dans une perspective plus globale et d'intégrer la spiritualité à une pratique d'intervention psychosociale³².

En somme, toutes ces expériences significatives ont contribué à notre développement personnel, professionnel et spirituel. Ces informations sur notre parcours permettent de percevoir l'évolution de l'intégration de ces différentes pratiques expérientielles et d'apprivoiser la complexité de notre recherche dans le cadre de notre doctorat en théologie pratique. Ce champ d'études, qui s'intéresse à la praxis, à la multidisciplinarité et à la découverte de nouveaux savoirs, nous a offert l'opportunité d'explorer une intuition clinique quant à une intervention de groupe intégrative. En fait, notre démarche doctorale nous a permis faire une synthèse de trente ans de pratique et d'en tirer la quintessence.

Le champ de la théologie pratique

La théologie est souvent définie par la formule d'Anselme de Canterbury: « une foi qui cherche à comprendre » (*Fides Quaerens Intellectum*). La théologie est comprise comme une science de l'humain qui parle de Dieu³³ et de la foi. Marcel Viau, professeur en théologie à l'Université Laval, avance que « la théologie serait davantage une *Fides Quaerens Verbum*,

³² À cet effet, dans le cadre des journées de formation continue de l'OTSTCFQ, nous avons participé à un atelier intitulé *Un modèle "interreliant-systémique", le concept de cercle et la roue de médecine pour comprendre les visions du monde autochtones*, animé par deux travailleuses sociales autochtones.

³³ Georges Tavad (1975). *La théologie parmi les sciences humaines*, Paris : Beauchesne éditeur. Repéré à http://www.editions-beauchesne.com/product_info.php?products_id=748

*une foi qui cherche à dire ou, plus précisément, à discourir*³⁴ ». Certains parlent d'un « passage obligé par les sciences humaines³⁵ » pour évoquer les difficultés que rencontrent les discours théologiques depuis les années 1970. La question des paramètres du rapport entre la théologie et les sciences humaines demeure actuelle. Notre recherche s'inscrit dans le champ d'études de la théologie pratique, une discipline qui vise à former des chercheurs/es spécialisés/es dans l'analyse et dans l'interprétation d'une pratique humaine dans une perspective praxéologique, avec une attention particulière à la dimension religieuse ou spirituelle. Souvent associée à la pastorale, la théologie pratique est une discipline qui s'est affranchie de la dimension institutionnelle de la théologie dogmatique depuis le concile Vatican II et qui, dès lors, a développé des perspectives de recherche qui lui sont spécifiques. La théologie pratique cherche à comprendre l'expérience humaine et à construire des discours sur les pratiques qui représentent son objet de recherche « *quelle que puissent être ces pratiques*³⁶ ». Cette discipline, qui a pour intérêt premier les pratiques individuelles et collectives dans la culture contemporaine, accorde un statut positif à l'expérience qu'elle considère même comme son lieu de pertinence³⁷. Une autre de ses caractéristiques a trait à la spécificité du rapport praxis/théorie; ici, la théorie est issue de la pratique. « *Les pratiques sont à la fois le point de départ et le point d'arrivée des procédures discursives*³⁸ ». La théologie pratique s'intéresse à la praxis, à la multidisciplinarité et à la découverte de nouveaux savoirs. Ses méthodes et ses approches s'inscrivent en sciences humaines et sociales. S'appuyant sur des fondements phénoménologiques et herméneutiques, cette discipline scientifique s'intéresse à la construction de nouveaux discours, élaborés à partir de l'observation, de l'analyse et de l'interprétation de pratiques individuelles et collectives dans la culture contemporaine. La perspective herméneutique est au cœur de ce champ d'études; l'interprétation des données et des signes comme éléments symboliques d'une culture permet à la praticienne de contribuer à la construction de nouveaux discours et à l'avancement des

³⁴ Marcel Viau (1993). *La nouvelle théologie pratique*, Montréal: Éditions Paulines, p. 13.

³⁵ Jean Joncheray (2007). « Théologie et sciences humaines », dans *Précis de théologie pratique*, 2^e éd., Bruxelles: Novalis lumen vitae, p. 170.

³⁶ Marcel Viau (1993). *La nouvelle théologie pratique*, op. cit., p. 21.

³⁷ Jean-Guy Nadeau (2007). « Une méthodologie empirico- herméneutique », dans *Précis de théologie pratique*, 2^e éd., Bruxelles: Novalis Lumen Vitae, p. 222.

³⁸ Marcel Viau (2007). « De la théologie pastorale à la théologie pratique » dans *Précis de théologie pratique*, 2^e éd., Bruxelles: Novalis Lumen Vitae, p. 44.

connaissances dans sa discipline. La praxéologie est une méthode de recherche privilégiée en théologie pratique qui nous a valu d'étudier de près deux pratiques : 1) le vécu de sept femmes au mitan de la vie et 2) notre propre praxis professionnelle auprès d'elles dans le cadre d'une intervention de groupe. D'une part, l'analyse des récits de vie des participantes à la recherche nous a permis d'approfondir notre compréhension de leur parcours vers la maturité, de leurs préoccupations et défis actuels et de leur cheminement spirituel. D'autre part, nous avons eu l'opportunité de concevoir et d'expérimenter auprès de ces femmes une intervention de groupe singulière visant à soutenir leurs processus d'individuation et d'intériorité. À la lumière des sciences humaines, de la psychologie jungienne et de la mythologie grecque, nos interprétations des discours recueillis ainsi que notre analyse des retombées de cette intervention, nous ont permis d'élaborer un modèle de pratique de groupe qui propose une articulation entre maturité psychosociale et spiritualité et d'en définir les composantes.

Le déroulement de la recherche et les chapitres de la thèse

Notre thèse est divisée en cinq chapitres portant respectivement sur les méthodologies de la recherche, les récits de vie des participantes, l'analyse de leur parcours individuel pendant la démarche de groupe, l'interprétation des grands mouvements identifiés au sein du groupe et finalement, l'analyse des retombées de cette expérience, la proposition d'un modèle de pratique et la prospective.

Le chapitre I décrit la méthodologie de la recherche. Dans un premier temps, nous présenterons les questions et les objectifs de la recherche ainsi que notre procédure pour la sélection des participantes. Puis, nous fournirons des explications sur les méthodologies que nous avons utilisées dans le cadre de cette recherche qualitative et sur les cadres de références théorique et conceptuel qui ont guidé l'élaboration du programme des activités que nous avons proposé au groupe. Finalement, il sera question des modalités mises en place pour l'évaluation de cette intervention auprès d'un groupe croissance et des actions de l'intervenante.

Dans une démarche praxéologique, la méthode se déroule en quatre temps selon le schéma suivant: observation/interprétation/intervention/prospective. Dans le cadre de notre recherche,

il n'y a pas de section réservée exclusivement à l'observation ni à l'interprétation car il y a eu de nombreux allers-retours entre ces composantes et notre démarche, loin de suivre un schéma linéaire, s'est plutôt inscrite dans un mouvement circulaire, à l'image d'une spirale. Afin de mener à bien cette quête exploratoire du sens profond des discours recueillis, nous avons effectué de nombreuses boucles herméneutiques, tantôt à la lumière des sciences humaines, tantôt sous l'éclairage de la mythologie grecque. Jacques Grand'Maison est un pionnier dans le domaine de l'interprétation herméneutique souvent cité par les doctorantes en théologie pratique pour expliquer le particulier d'une démarche praxéologique.

« Comme l'explicite souvent Jacques Grand'Maison, c'est l'application au champ de la théologie des principes utilisés par les ingénieurs pour l'identification des gisements miniers. C'est la technique du forage qui permet au chercheur d'aiguiser son regard et d'explorer les différentes strates qui soutiennent la quête de sens des femmes et des hommes³⁹ ».

À titre de chercheuse praticienne, force est de constater la complexité d'une démarche praxéologique qui s'inscrit dans une série d'interprétations, alimentées de façon continue par la pensée réflexive et par l'émergence d'un savoir nouveau. La figure 1 illustre les trois boucles d'interprétation effectuées au fil du déroulement de la recherche et ceci est un des points forts de la thèse. Au fil des chapitres II, III et IV, chacune de ces boucles sera mise en évidence.

1) Première boucle d'interprétation à partir des récits de vie

Les récits de vie nous ont donné accès à sept parcours de femmes vers la maturité; des discours uniques témoignant de leurs difficultés, de leur résilience, de leurs ressources et de leur cheminement spirituel. Ces données de nature autobiographique nous ont également permis de connaître leurs préoccupations et leurs défis au mitan de la vie, leur conception de la spiritualité ainsi que leurs manières d'actualiser cette dimension dans leur vie. À partir de ces riches informations tirées de récits "sacrés" à notre point de vue, nous avons procédé au regroupement des unités de signification⁴⁰ et à l'analyse des thèmes divergents et récurrents.

³⁹ Nicole Bouchard (1995). *Sous l'inspiration de leur enfant. Interprétation théologique de cinq récits de vie de femmes devenant mères*. Thèse de doctorat présentée à la Faculté de théologie de l'Université de Montréal, p. 10.

⁴⁰ Maurice Legault et André Paré (1995). « Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles », *Cahiers de la recherche en éducation*, vol. 2, n° 1, p. 143.

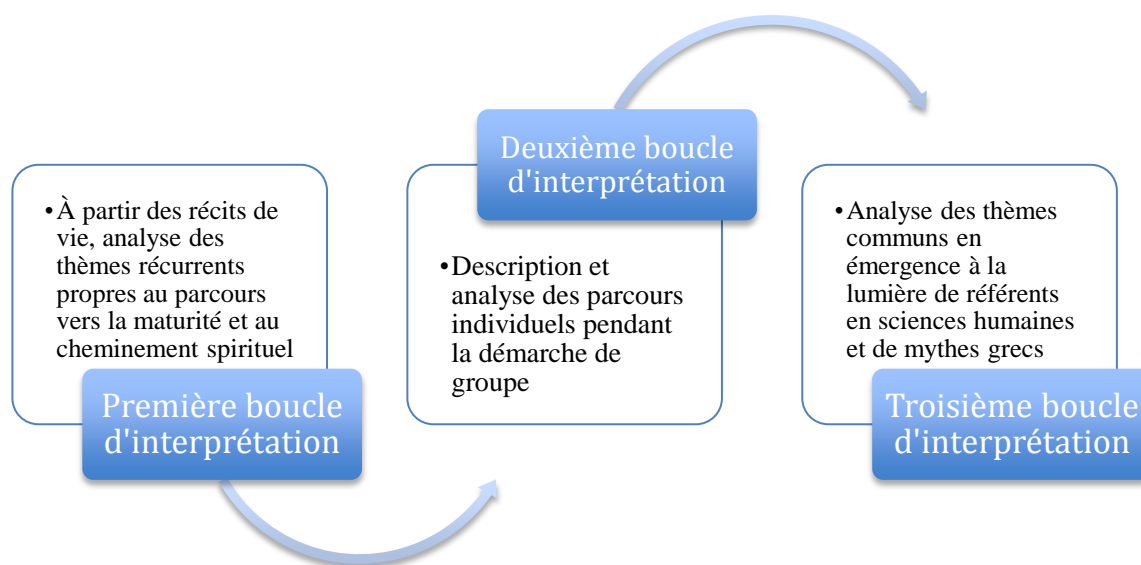


Figure 1 : Présentation des trois boucles d'interprétation

Le chapitre II porte sur la présentation et l'analyse des récits de vie des participantes. Dans un premier temps, nous présenterons la synthèse du récit de vie de chacune des sept participantes sélectionnées. Puis, à la lumière des cadres de référence en sciences humaines, des théories du développement de l'adulte et des conceptions de la spiritualité chez certains experts dans le domaine de la théologie, nous analyserons les thèmes récurrents identifiés dans les discours relatifs à: 1) leur parcours vers la maturité; 2) leurs préoccupations et défis actuels; 3) leur cheminement spirituel. Ces données ont été subséquemment utilisées lors de notre second geste d'interprétation.

2) Deuxième boucle d'interprétation à partir des parcours individuels

Au cours de la démarche de groupe, nous avons enregistré douze cercles de parole où chacune des participantes s'est exprimée tantôt sur des situations de son quotidien, tantôt sur son vécu directement lié à démarche avec le groupe. Suite à la conclusion du processus d'intervention, nous avons procédé à l'écoute de ces enregistrements, à la transcription de leurs discours et à l'analyse de ces données correspondant à 150 pages. Le chapitre III présente la description et l'analyse du cheminement de chacune des participantes pendant les quatorze mois qu'a duré la démarche de groupe. Pour chacune des sept participantes, nous présenterons la description de

son parcours ainsi que notre analyse de son cheminement sous l'éclairage des cadres de référence propres aux sciences humaines, à la psychanalyse et aux théories du développement de l'adulte. Ce deuxième niveau d'analyse englobe et explique des éléments propres au récit de vie. Il permet de descendre plus profondément dans les structures fondamentales de l'individu liées à sa personnalité et à sa vie psychique. Cette deuxième boucle nous a permis d'approfondir notre compréhension du vécu de chacune, de saisir les liens entre ses blessures primaires, ses mécanismes de défense, ses motivations et ce qu'elle met en place pour protéger son intégrité. Nous avons également pu identifier quels aspects de l'intervention ont été les plus bénéfiques et ce, à partir des discours recueillis chez chacune des participantes et de notre analyse de leur intégration des outils proposés pendant la démarche.

3) Troisième boucle d'interprétation à partir du cheminement du groupe

Le chapitre IV de la thèse porte sur la description et l'interprétation des résultats qui se sont produits chez l'ensemble du groupe. Dans un premier temps, nous présenterons les thèmes communs en émergence que nous avons identifiés dans l'ensemble des discours sur la démarche. Comparés à ceux identifiés dans les premiers récits de vie, certains thèmes sont nouveaux, d'autres récurrents. Nous avons aussi reconnu la présence de thèmes transversaux tels que la quête d'identité, les enjeux propres au processus d'individuation au mitan de la vie et la spiritualité. Dans un deuxième temps, il sera question de l'interprétation des thèmes communs relatifs au cheminement du groupe à partir d'un pairage avec des référents liés à deux domaines, les sciences humaines et l'autre relié à une tradition de sagesse. Nous avons utilisé les cadres de références propres à la Psychothérapie Corporelle Intégrée, à la psychologie jungienne et à la théorie de la psychologie de la femme de Bolen afin de procéder à ce troisième niveau d'analyse. La dernière partie du chapitre IV rend compte de nos recherches sur la mythologie grecque, une tradition de sagesse que nous avons privilégiée tout au long de notre démarche avec le groupe. C'est à la lumière du mythe de Psyché et du mythe de Déméter et Perséphone que nous avons posé un ultime geste d'interprétation quant aux retombées de la démarche sur le cheminement de l'ensemble.

Le chapitre V porte sur les retombées de la recherche et la modélisation d'une pratique de groupe. Dans un premier temps, il sera question des retombées de cette recherche sur notre

pratique professionnelle. Puis, nous présenterons le point de vue des participantes quant à leur évaluation de la démarche et des actions de l'intervenante. À la lumière de ce nouveau savoir, tant sur le cheminement des femmes au mitan de la vie que sur les forces et les limites de l'intervention expérimentée, nous proposerons un modèle singulier de pratique de groupe. Finalement, il sera question des retombées sur la pratique et de la prospective en termes de pistes pour la recherche et l'intervention. Au final, nous souhaitons que notre thèse pourra contribuer à l'avancement des connaissances dans les domaines de la théologie pratique, du travail social, de l'intervention de groupe et de la relation d'aide auprès des femmes du mitan.

CHAPITRE I

LA MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

Dans ce premier chapitre, il sera question du modèle de la théologie pratique, des objectifs de la recherche, de la sélection des participantes, des méthodes utilisées afin de répondre aux questions de la recherche, de nos cadres de référence théorique et conceptuel et des modalités de l'évaluation de l'intervention expérimentée.

1.1 Le modèle de la théologie pratique

Jean-Guy Nadeau⁴¹, professeur titulaire de théologie pratique à l'Université de Montréal et ancien président de la Société internationale de théologie pratique, présente en ces termes le modèle général de la méthode en théologie pratique:

« La théologie pratique emprunte largement le modèle ternaire de la clinique qui repose sur la cueillette et l'interprétation des données (dimensions empirique et herméneutique) en vue de poser un diagnostic (dimensions herméneutique et critique) et de solutionner le problème en question (dimension stratégique). [...] Qu'il s'agisse du médecin, de l'ingénieur, de l'avocat, du juge ou du général, la démarche est la même :

- *s'enquérir des faits ou des éléments d'une situation,*
- *s'enquérir des connaissances pertinentes à leur saisie,*
- *articuler ces connaissances avec la situation concrète de façon à en saisir les dynamiques,*
- *proposer des solutions. Toutes les théologies pratiques ne se conforment pas à ce modèle, mais il reste, mutatis mutandis, le plus répandu ».*

L'auteur nomme ainsi les grandes étapes d'une étude dans le champ de la théologie pratique :

« Au point de départ se situe le plus souvent une situation ou une pratique qui fait scandale, problème ou qui pose question. [...] Une fois le problème posé ou la situation définie, le premier temps de la démarche est celui de la cueillette des données. C'est un temps d'attention, d'écoute, d'observation, de partage et de description avec les techniques d'observation et d'enquête des sciences humaines [...] La cueillette des données, l'attention au monde et à la parole de l'autre acquièrent ici un statut théologique particulier dans la

⁴¹ Jean-Guy Nadeau (2007). « Une méthodologie empirico-herméneutique », dans *Précis de théologie pratique*, 2^e éd. augmentée (sous la dir. de Gilles Routhier et Marcel Viau), Montréal/Bruxelles : Novalis/ Lumen Vitae, p. 229.

mesure où elles sont les conditions d'une prise en compte sérieuse de l'expérience. Le deuxième temps est celui de l'analyse et de l'élaboration de la problématique. Certains en parlent comme de l'herméneutique du temps présent, d'autres en termes de première réflexion critique des perspectives et intérêts en jeu dans l'expérience. [...] Le troisième temps confronte la problématique précédente avec l'évangile et la tradition chrétienne en vue de mieux la saisir à travers la construction d'un questionnement ou d'un discours théologique [...] Ce qui mène au dernier temps, le temps de l'agir⁴² ».

Notre étude correspond à la démarche générale proposée par Jean-Guy Nadeau sauf, qu'au lieu de s'appuyer sur l'évangile et la tradition chrétienne, notre interprétation herméneutique s'est plutôt inspirée de la mythologie grecque, compte tenu du fait que cette tradition de sagesse a une place bien spécifique dans le cadre de notre recherche.

1.2 Les questions et les objectifs de la recherche

Notre recherche sur l'expérience des femmes, et sur une pratique de groupe pouvant répondre à leurs besoins psychosociaux et spirituels, prend toute sa pertinence en raison des éléments mentionnés précédemment à savoir : l'importance des défis psychosociaux et spirituels qu'elles rencontrent au mitan de la vie, le besoin de sens dans le contexte social actuel et l'omission de la prise en compte de la spiritualité dans le domaine de l'intervention psychosociale. Notre question de recherche, qui a servi de phare tout au long de la démarche est la suivante : En quoi un modèle de pratique de groupe pourrait-il aider des femmes face aux défis de croissance qu'elles rencontrent au mitan de la vie et tenir compte de la dimension de la spiritualité?

Cette question a suscité l'émergence de questions sous-jacentes telles que :

- Quel est le portrait des femmes au mitan de la vie ?
- En quoi les récits de vie peuvent-ils nous éclairer sur l'expérience des femmes ?
- Quels approches et moyens d'intervention peuvent convenir aux besoins des femmes en regard de leurs processus d'individuation et d'intériorité?
- Comment tenir compte des processus de l'inconscient dans un groupe de croissance?
- En quoi la mythologie grecque peut-elle contribuer au développement des femmes?

⁴² *Ibid.*, p. 229.

Toutes ces questions ont orienté notre recherche exploratoire vers les objectifs suivants :

- comprendre l'expérience des femmes à partir de l'écoute de leur propre récit de vie
- concevoir et développer une pratique de groupe à partir d'une praxis liée à notre savoir homologué
- expérimenter une pratique originale auprès d'un groupe de croissance
- analyser et interpréter les résultats de cette démarche de groupe à la lumière des sciences humaines et de la tradition de sagesse qu'est la mythologie grecque
- proposer un modèle de pratique de groupe qui répond aux besoins des femmes du mitan et, au final, contribuer à l'avancement des connaissances en théologie pratique.

1.3 Le choix de nos informatrices

La structuration du projet de recherche et le recrutement des participantes comptent parmi les tâches propres à la planification de l'intervention. Nous avons fait une demande de certification éthique qui a été obtenue en février 2009 auprès du Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi. Un questionnaire sur l'état de santé physique et mental destiné aux participantes leur a été fourni⁴³. Suite à la délivrance de l'approbation éthique, nous avons procédé au recrutement des sujets par l'envoi d'un avis de recherche à plusieurs établissements et organismes tels : l'Ordre des Travailleurs Sociaux et des Thérapeutes Conjugaux et Familiaux du Québec, l'Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée, l'UQAM, l'Université de Montréal, certains CLSC de la région de Montréal, la librairie Biosfaire, l'École de Qi Gong de Céline Paré, etc. Nous avons également sollicité la collaboration des gens qui gravitent autour de notre réseau professionnel. Notre objectif était de recruter huit femmes âgées entre 40 et 65 ans, intéressées à expérimenter une intervention de groupe et à explorer la dimension de leur spiritualité. Notre étude sur la spiritualité des femmes au mitan de la vie tenait compte du pluralisme religieux, donnée incontournable de la culture québécoise. Ceci ouvrait la porte à toutes les formes de pratiques religieuses et spirituelles. L'avis de recherche⁴⁴ spécifiait les critères de sélection, et parmi ceux-ci, il était clairement mentionné que les participantes devaient s'engager à être présentes

⁴³ Voir l'Appendice A. Le questionnaire utilisé pour la sélection des participantes.

⁴⁴ Voir l'Appendice B. L'avis de recherche.

aux neuf rencontres prévues initialement et à participer de façon active aux activités et aux exercices proposés dans le cadre de la démarche. Trente-cinq femmes ont répondu à l’avis de recherche. Certaines nous ont demandé des informations complémentaires, d’autres ont manifesté leur intérêt sur le champ. Puis, à toutes celles qui ont voulu poursuivre le processus de sélection, nous leur avons envoyé deux documents qu’elles devaient nous rapporter dûment remplis lors d’une entrevue : l’un servant à recueillir des renseignements personnels⁴⁵ et à connaître leurs attentes; et l’autre visant à connaître leur état de santé physique et mentale⁴⁶. Étant donné que notre démarche de groupe s’adressait à des gens en bonne santé physique et mentale, ce questionnaire nous permettait de vérifier les critères d’exclusion suivants :

- ayant ou ayant eu des pertes de contact avec la réalité lors des dernières années
- ayant ou ayant eu des idéations suicidaires lors des dernières années
- ayant eu un diagnostic de trouble de personnalité de la part d’un psychologue, d’un médecin ou d’un psychiatre

Plusieurs femmes n’ont pas donné suite au processus et ce, pour des raisons inconnues de notre part. D’autres nous ont mentionné qu’elles trouvaient l’engagement demandé un peu trop chargé. La planification originale comprenait neuf rencontres de groupe. Aussi, dans le but de favoriser un recrutement optimal, nous avons décidé de réduire le nombre des rencontres à six, tout en précisant qu’il y aurait une septième rencontre trois mois plus tard afin de procéder à l’évaluation de l’ensemble de la démarche. Les entrevues de sélection nous ont permis de vérifier l’ouverture des candidates à partager leur expérience personnelle ainsi que leurs motivations et leur capacité à participer à une démarche avec un groupe de croissance. Nous avons réitéré l’importance de la confidentialité dans le groupe. Nous avons répondu à leurs questions puisqu’elles avaient eu le temps de lire la déclaration de consentement⁴⁷ avant notre entretien et de prendre connaissance des avantages et de la description des risques prévisibles à leur implication dans cette recherche. En regard de la dimension éthique, on y mentionnait que les candidates étaient assurées de recevoir de l’aide thérapeutique en cas de besoin. Sur le plan financier, aucune compensation n’était prévue, ni

⁴⁵ Voir l’Appendice D. La fiche de renseignements personnels.

⁴⁶ Voir l’Appendice A. Le questionnaire utilisé pour la sélection des participantes.

⁴⁷ Voir l’Appendice C. La déclaration de consentement et déclaration d’honneur.

de remboursement de frais de transport. Le formulaire de consentement fournissait également la description des "épreuves"⁴⁸ impliquant le sujet, avant pendant et après la démarche intensive de groupe. Nous avons rencontré neuf femmes en entrevue de sélection au mois de mars 2009. Nous avons refusé une candidate suite à notre discussion avec elle sur son état de santé car nous avons jugé que ses difficultés respiratoires importantes étaient contre indiquées au travail psychocorporel. Huit candidates ont été sélectionnées pour participer à la recherche (échantillon non probabiliste). Toutefois, l'une d'entre elles s'est désistée pour cause de conflit d'horaire avec des activités professionnelles. Suite à la vérification d'un consentement libre et éclairé, sept femmes âgées de 44 à 62 ans (âge moyen de 51 ans) ont signé les formulaires officiels et se sont engagées à participer à cette recherche qualitative sur le vécu et la spiritualité des femmes au mitan de la vie.

1.4 Les stratégies méthodologiques

Le devis de notre recherche exploratoire est de type qualitatif. La praxéologie, les récits de vie et la méthode de l'intervention sociale auprès des groupes sont trois méthodologies que nous avons utilisées afin d'atteindre les objectifs de cette recherche visant : 1) à saisir le vécu des femmes du mitan dans la société contemporaine et 2) à acquérir un nouveau savoir sur une pratique de groupe qui leur convient.

1.4.1 La praxéologie et la pratique de l'analyse réflexive

Bien connue dans le domaine des sciences humaines et sociales, la praxéologie est une méthode de recherche privilégiée en théologie pratique. Yves St-Arnaud et Alexandre Lhotellier, du département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, en donnent cette définition.

« La praxéologie est une démarche construite (visée, méthode, processus) d'autonomisation et de conscientisation de l'agir (à tous les niveaux d'interaction sociale) dans son histoire, dans ses pratiques quotidiennes, dans ses processus de changement et dans ses conséquences⁴⁹ ».

⁴⁸ Ce terme est utilisé dans le formulaire de consentement proposé par l'UQAC.

⁴⁹ Alexandre Lhotellier et Yves St-Arnaud (1994). « Pour une démarche praxéologique », *Nouvelles pratiques sociales*, vol. 7, n° 2, p. 95. Repéré à <http://id.erudit.org/iderudit/301279ar>.

La praxéologie s'est développée notamment au fil des travaux sur la recherche-action de Kurt Lewin⁵⁰, le père de la dynamique des groupes, et de la théorie de la science-action élaborée à l'Université Harvard par Argyris et Schön⁵¹. Ces derniers ont contribué à l'avancement des connaissances sur cette méthode où l'action précède le savoir et où l'agir est source de savoir. Dans *Le praticien réflexif*, Donald Schön avance ceci:

« Je pars du postulat que les praticiens compétents en connaissent ordinairement plus que ce qu'ils peuvent en dire. Ils font preuve d'une sorte de "savoir dans l'action" (knowing in practice) dont la plus grande partie est tacite⁵² ».

Selon Lhotellier et St-Arnaud, la démarche praxéologique vise à rendre l'action professionnelle plus consciente, plus autonome et plus efficace.

« Il s'agit bien de l'activation des connaissances produites. La démarche praxéologique trouve ses fondements dans la nature même de la praxis (activité en vue d'un résultat), dans la compétence de l'acteur à construire son agir et dans les contraintes inhérentes aux situations traitées⁵³ ».

Ces auteurs ont également souligné les retombées collectives de la praxéologie. Loin de se limiter à un discours sur l'action, la praxéologie, qui se fait dans l'action et par l'action, permet de contribuer également au mieux-être collectif.

« La praxéologie est moins une conceptualisation d'une pratique que la création d'un savoir nouveau issu de cette pratique [...] Il s'agit bien d'une activation des connaissances produites. La démarche praxéologique trouve ses fondements dans la nature même de la praxis (activité en vue d'un résultat), dans la compétence de l'acteur à construire son agir et dans les contraintes inhérentes aux situations traitées. [...] La praxéologie [...] est une contribution au mieux-être d'une société qui se construit plus consciemment⁵⁴ ».

En référence aux travaux de Schön, Yves St-Arnaud caractérise l'approche de la praxéologie au moyen des expressions « réflexion-dans-l'action » et « praticien-chercheur », deux postures qui sont en interaction. La praxéologie conjugue savoir et pratique et ce, tout en permettant

⁵⁰ Kurt Lewin (1951). *Field Theory in Social Science*, New York: Harper and Row.

⁵¹ Chris Argyris et Donald A. Schön (1974). *Theory in Practice: Increasing Professional Effectiveness*, San Francisco: Jossey-Bass.

⁵² Donald A. Schön (1994). *Le praticien réflexif. À la recherche du savoir caché de l'agir professionnel*, traduit par Jacques Heynemann et Dolorès Gagnon, Montréal: Les Éditions Logiques, p. viii. Titre original: *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*. London: Temple Smith, 1983.

⁵³ Alexandre Lhotellier et Yves St-Arnaud, *op. cit.*, p. 95.

⁵⁴ *Ibid.*, p. 95.

une double distanciation : celle du praticien-réflexif par rapport à la pratique et celle du praticien-chercheur, par rapport à la théorie. L'objectif de la praticienne chercheuse est de produire un changement dans une situation donnée. L'agir, qui est source de savoir dans ce type de démarche, a plus à voir avec "l'accomplir" que "l'exécuter". Cette méthode de recherche s'apparente à celles de la recherche traditionnelle. Cependant, ses composantes observer/interpréter/intervenir s'inscrivent dans un mouvement circulaire plutôt que dans un schéma linéaire. Quant à la pratique réflexive, disons qu'elle est au cœur du développement professionnel dans les domaines de l'enseignement⁵⁵ et de la pratique professionnelle du travail social. « Être capable d'agir selon une démarche réflexive dans sa pratique » figure dans le Référentiel de compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux 2012. L'OTSTCFQ définit ainsi les quatre composantes⁵⁶ de cette compétence:

- 1) « Être capable d'identifier les impacts des actions posées et réajuster l'action au besoin
- 2) Être capable d'utiliser des moyens et des outils dans le but de s'auto-évaluer tout au long de ses interventions et de sa pratique professionnelle
- 3) Être capable de conjuguer les savoirs théoriques avec ceux issus de la pratique professionnelle et de l'expérience de vie
- 4) Être capable de porter un regard critique sur sa pratique professionnelle en lien avec les valeurs du travail social »

« Le travailleur social développe son jugement professionnel par l'exercice d'une pratique réflexive, au cœur de l'action. Cette pratique réflexive permet l'analyse de ses interventions, de sa pratique, pour en retirer des apprentissages transférables dans ses actions à venir. Le professionnalisme qui en résulte implique, au besoin, la mobilisation et la maîtrise de ressources spécifiques (grilles, protocoles, guides de pratique) nécessitant souvent d'être adaptées aux situations particulières des personnes, des familles, des groupes ou des communautés concernés, ce qui suppose une bonne capacité de jugement professionnel éclairé et un ressourcement constant par la formation continue⁵⁷ ».

L'analyse réflexive est également une pratique valorisée dans les domaines de la supervision de stage et de la supervision professionnelle. La travailleuse sociale Louise Villeneuve⁵⁸,

⁵⁵ Louise Carignan et Marc Fourdrignier (2013). *Pratiques réflexives et référentiels de compétences dans les formations sociales*, Québec: Presses de l'Université du Québec.

⁵⁶ OTSTCFQ (2012). *Référentiel de compétences des travailleuses et des travailleurs sociaux*, p. 18.

⁵⁷ *Ibid.*, p. 12.

⁵⁸ Louise Villeneuve anime depuis plusieurs années une formation sur la démarche réflexive en supervision dans le cadre du programme de formation continue de l'OTSTCFQ.

professeure à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue et auteure⁵⁹, offre régulièrement des formations sur ce sujet à ses collègues. Par ailleurs, dans le domaine de la psychothérapie, la compétence réflexive est un élément central dans les formations cliniques que le Centre d'Intervention Gestaltiste offre aux psychothérapeutes; la compétence réflexive compte, avec la compétence affective et la compétence interactive, parmi les trois axes de la compétence thérapeutique.

« La compétence réflexive elle, se présente comme étant la capacité à établir, en cours d'entretien, des liens significatifs entre la situation clinique et ses connaissances théoriques⁶⁰ ».

Les professeurs Maurice Legault et André Paré⁶¹ de l'Université Laval ont développé, il y a quelques temps, un cours d'analyse réflexive dans le cadre du programme d'études avancées en psychopédagogie à la Faculté des sciences de l'éducation.

« On a noté, lorsque des praticiens d'expérience sont mis face à leur pratique, qu'ils en font l'analyse, qu'ils élaborent leurs propres modèles d'intervention au lieu d'être mis face à des modèles pré-existants, une amélioration importante de l'efficacité⁶² ».

Chez Legault et Paré, c'est la théorie pratiquée qui, en situation de tension, détermine l'action.

« La théorie pratiquée étant implicite, non formulée, souvent inconsciente, a donc préséance. C'est elle qui, en situation de tension, de crise, détermine vraiment l'action, la théorie professée étant reléguée au second plan. Comme, souvent, le praticien ignore son propre modèle d'intervention, il devient très difficile d'effectuer des transformations à une action qui est déterminée par des forces, des valeurs, des conceptions qui lui échappent. D'où l'importance de descendre le plus profondément possible dans l'action afin de saisir les véritables motivations, les véritables modèles. Ce qui devient important c'est de découvrir les modèles ou les structures qui gouvernent la pratique [...]»⁶³.

À leur avis, cette découverte nécessite de laisser émerger à la conscience tant les déterminismes que les blocages qui portent à réagir inconsciemment, automatiquement.

⁵⁹ Louise Villeneuve (1994). *L'encadrement du stage supervisé*, Anjou: Les Éditions Saint-Martin.

⁶⁰ Gilles Delisle. *La psychothérapie du lien*. Repéré sur le site web du Centre d'Intervention Gestaltiste à <http://www.cigestalt.com/accueil/la-psychotherapie-du-lien/>

⁶¹ Maurice Legault et André Paré (1995). « Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles », dans *Cahiers de la recherche en éducation*, vol. 2, n° 1, p.123 à 164. Repéré à <http://id.erudit.org/iderudit/1018215ar> [consulté le 25 novembre 2008].

⁶² *Ibid.*, p. 124.

⁶³ *Ibid.*, p. 126.

« Ceci nous amène à la question de la conscience. Tout ce qui est inconscient, implicite, ne peut que se répéter à cause des dimensions réflexes, automatiques impliquées. Dans une perspective développementale, faire de l'analyse réflexive, pour nous, c'est développer la conscience. Nous croyons que le développement se fait dans le sens d'une émergence à la conscience de déterminants qui régissent automatiquement notre conduite. Le fait de porter à la conscience, le fait d'explicitier une conception implicite ne change pas les choses mais permet à la personne de percevoir des éléments jusque-là inconnus, d'inclure des contradictions, de porter des questions. Souvent l'action se charge, dans les jours qui suivent, de trouver des réponses. Souvent la simple montée à la conscience d'un matériel inconscient permet de résoudre des blocages [...] C'est l'action qui, portée par la conscience, va engendrer par la suite les changements⁶⁴ ».

De l'avis de ces professeurs, l'instauration d'un climat de confiance dans le groupe est une composante essentielle dans ce type de pratique.

« Il est évident que l'objectif eidétique [du grec Eidos : forme ou structure] avoué, qui vise la clarification des structures profondes sous-jacentes à l'action professionnelle, requiert l'instauration d'un climat de confiance au sein du groupe. Toute l'instrumentation pédagogique et didactique, aussi fine et riche soit-elle, ne portera pas fruit sans une attention soutenue à cette composante⁶⁵ ».

Les travaux de Legault et Paré stipulent que le groupe, à titre de "communauté réfléchissante", est un élément qui favorise l'émergence de la conscience.

« Cette communauté devient un groupe de soutien où des enseignantes et des enseignants partagent leurs expériences, en voient les similitudes et les différences. L'expérience des uns peut aider à nommer l'expérience des autres. Il y a, dans tout groupe de soutien, une composante archétypale où l'expérience individuelle rejoint l'expérience universelle. Dans la profondeur de soi, il est possible de rejoindre le collectif et l'universel, car rien de ce qui est humain n'est étranger aux membres d'un groupe⁶⁶ ».

Ces auteurs ont été une source d'inspiration dans notre conception d'une "communauté réfléchissante" comme une voie d'éveil et de conscientisation. Notre intervention, constituée de cycles d'actions et de réflexions, a été conçue de façon à favoriser l'émergence d'un nouveau savoir tant chez les participantes que chez la praticienne-chercheure. Au cours de la durée de la démarche, les participantes ont tenu un journal de bord – nommé journal d'itinérance – afin de noter leurs expériences pendant les activités lors des journées de formation et leurs réflexions entre les rencontres de groupe. Des cercles de parole lors des

⁶⁴ Ibid., p. 126.

⁶⁵ Ibid., p. 134.

⁶⁶ Ibid., p. 128.

rencontres, ainsi que la rédaction de deux récits de vie et d'un bilan synthèse, sont d'autres moyens utilisés qui ont favorisé l'introspection et l'émergence d'un nouveau savoir. Chez l'intervenante, le journal de pratique est un moyen qui a soutenu l'analyse réflexive "dans et sur l'action" pendant la démarche.

Dans notre étude, nous avons accordé une place centrale au vécu des participantes. Les récits de vie et les cercles de parole enregistrés lors des rencontres de groupe sont deux stratégies de cueillette de données que nous avons privilégiées afin de mieux connaître l'expérience de ces femmes au mitan de la vie.

1.4.2 La méthode des récits de vie

La méthode de recherche du récit de vie⁶⁷ nous a permis de recueillir des données de nature autobiographique. Les participantes ont rédigé leur récit de vie à deux reprises et ce, en deux temps distincts: avant le début des rencontres de groupe et après la sixième rencontre.

1) Dans un premier temps, nous avons demandé aux participantes d'écrire leur récit de vie à partir de consignes de rédaction⁶⁸ spécifiant l'objet de notre recherche. D'une part, nous voulions connaître les événements significatifs qui ont jalonné leur parcours vers la maturité ainsi que leurs préoccupations actuelles et les défis qu'elles rencontrent au mitan de la vie. D'autre part, nous cherchions à connaître leur cheminement spirituel et à savoir comment ces femmes définissent et actualisent leur spiritualité. Les participantes ont eu un délai d'un mois pour rédiger ce premier récit (7 à 10 pages) qu'elles ont remis à la chercheuse avant le début de l'intervention de groupe soit avant la première rencontre. Les données recueillies nous ont permis subséquemment d'analyser le parcours individuel de chacune à cette étape (situation de départ), de relever les thèmes récurrents à l'intérieur des récits et de dresser un portrait sommaire de l'ensemble des expériences.

⁶⁷Jean-Marie Donegani (2007). « Les récits de vie », dans *Précis de théologie pratique* 2^e éd., Montréal/Bruxelles : Novalis/ Lumen Vitae, p.105-117.

⁶⁸ Voir l'appendice E. Consignes pour la rédaction du récit de vie.

2) Dans un deuxième temps, trois mois après la démarche intensive de groupe, les participantes ont été invitées à relire leur récit de vie et à écrire une nouvelle version (entre 3 et 10 pages) à partir de consignes⁶⁹ telles qu'ajouter, retrancher ou compléter les sections qu'elles aimeraient retravailler. Elles ont remis à la chercheuse ce deuxième récit – le récit de vie revisité – quelques temps avant la rencontre de groupe en septembre où a eu lieu une évaluation de la démarche. Cet exercice a permis aux participantes de revisiter leur histoire à la lumière de leur démarche avec le groupe et, par conséquent, de faciliter l'intégration de leurs connaissances et de leurs apprentissages. Pour notre part, les informations contenues dans le deuxième récit nous ont permis d'identifier les thèmes récurrents et nouveaux relatifs aux changements propres au parcours de chacune et au cheminement de l'ensemble. En fait, les deux récits de vie ont servi à recueillir des données pré et post intervention qui ont contribué tant à notre observation de la praxis des participantes qu'à étoffer notre analyse des résultats et nos interprétations des discours et du vécu des femmes. L'intervention de groupe est un autre moyen qui a servi à l'analyse réflexive et à la cueillette d'informations pertinentes.

1.4.3 La méthode de l'intervention sociale auprès des groupes

Dans le cadre de notre démarche doctorale, concomitant à notre désir d'approfondir notre compréhension du vécu des femmes au milieu de la vie, nous avons aussi à cœur la recherche d'un modèle de pratique qui s'accorde à leur réalité. À cet effet, nous avons conçu, expérimenté et évalué une pratique de groupe et ce, en nous référant au cadre théorique proposé par Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay, deux professeurs à l'École de service social de l'Université Laval qui sont également les auteurs de l'ouvrage *L'intervention sociale auprès des groupes*. Depuis plusieurs années, nous enseignons et nous appliquons cette méthode auprès de différentes clientèles. Le choix de la méthode d'intervention de groupe fait suite à notre analyse des besoins des femmes dans le cadre de notre pratique en psychothérapie. Nous avons aussi intuition que cette méthode qui, entre autres buts, vise le développement personnel et le soutien social, pourrait aider les femmes face aux défis qu'elles rencontrent au milieu de la vie. Dans notre intervention, nous avons tenu compte de l'évolution du groupe et des stades suivants qui caractérisent son développement :

⁶⁹ Voir l'appendice H. Consignes pour la rédaction du récit de vie revisité.

préaffiliation/confiance; pouvoir et contrôle/autonomie; intimité/proximité; différenciation/interdépendance et, au final, le stade de séparation. Notre démarche s'est déroulée selon les quatre phases du processus d'intervention propres à cette méthode : 1) la phase pré-groupe correspond en somme à la planification de l'intervention, à la préparation du programme des activités et à la sélection participantes. 2) La phase du début a trait aux activités lors de la première rencontre, entre autres, l'entente des membres sur des objectifs communs et sur les normes du contrat de groupe, notamment la confidentialité. 3) La phase de travail correspond à la mise en oeuvre du programme d'activités au fil des six premières rencontres qui ont eu lieu à Montréal pendant les mois d'avril, de mai et de juin 2009, à raison d'une journée de six heures aux deux semaines. 4) La conclusion consiste principalement à l'évaluation de l'intervention, à l'intégration de la démarche et à l'expression des émotions face à la terminaison. À cet effet, une septième rencontre de groupe a eu lieu en septembre ainsi que d'autres activités présentées au point 1.7. Le désir des participantes de poursuivre la démarche a mené à l'ajout de deux autres rencontres qui ont eu lieu en décembre 2009 et juin 2010. Au cours de ces 9 rencontres étalées sur une période de 14 mois, soulignons qu'il n'y a eu aucun abandon et une seule absence en raison d'un décès dans la famille. Ce fait illustre bien l'engagement et la motivation des sept participantes à cette recherche.

Les groupes de traitement ont pour objectif « *de répondre aux besoins sociaux et émotifs des membres*⁷⁰ ». En référence à la typologie des groupes de traitement proposé par Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay, le groupe de croissance était tout indiqué dans le cadre de notre intervention. À la différence du groupe de thérapie qui cherche à modifier des comportements et à enrayer des pathologies, le groupe de croissance vise à fournir un cadre d'enrichissement personnel et à faciliter les transitions qui se produisent au cours d'une vie, en abordant des thèmes comme « *les relations interpersonnelles, les valeurs, la résolution de problèmes, la communication, l'expression des émotions*⁷¹ ». Les buts du groupe de croissance ont trait à « *accroître le potentiel des membres, leur conscience de soi et leur capacité d'introspection*⁷² »; sa cible d'intervention est la croissance individuelle par l'expérience de groupe. Les femmes

⁷⁰ Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay (2008). *L'intervention sociale auprès des groupes 2^e éd.*, Montréal: Gaëtan Morin éditeur, p. 22.

⁷¹ *Ibid.* p. 27.

⁷² *Ibid.* p. 23.

étaient volontaires à participer à ce type de démarche exploratoire. À la première rencontre, elles ont lu et signé deux documents : 1) le formulaire d'autorisation et de consentement⁷³ à ce que la chercheuse enregistre le contenu des rencontres à des fins de cueillette et d'analyse de données; 2) le contrat de groupe⁷⁴. Ce contrat proposait une entente formelle sur les paramètres de la démarche du groupe (règles et normes). Étant donné la nature de l'intervention proposée impliquant la révélation de soi et le partage d'informations à caractère personnel et intime, toutes les participantes se sont engagées à respecter l'anonymat des autres femmes et la confidentialité des propos. Nous avons également veillé à ce que la révélation de soi devienne un processus graduel, que les participantes ne se sentent pas obligées de "tout dire" mais plutôt invitées à partager une parole authentique. « *Un groupe devient uni lorsque les membres sont conscients des traits communs qui existent entre leurs réalités individuelles respectives*⁷⁵ ». Dès la première rencontre, nous avons accordé une attention particulière à l'aide mutuelle entre les membres du groupe autour de buts communs et, au fil de la démarche, nous avons soutenu leur capacité de s'enrichir mutuellement en partageant leur vécu émotionnel et leurs réflexions sur des thèmes qui les préoccupent au mitan de la vie.

1.5 Les objectifs et le déroulement de l'intervention de groupe

Concomitant à notre désir d'approfondir nos connaissances sur le vécu des femmes au mitan de la vie, notre démarche visait également à concevoir et à expérimenter une intervention originale afin, ultimement, d'être en mesure de répondre à la question suivante : En quoi un modèle de pratique de groupe pourrait-il aider des femmes face aux défis de croissance qu'elles rencontrent au mitan de la vie et tenir compte de la dimension de la spiritualité? Afin de répondre à cette question primordiale, nous avons conçu une singulière intervention de groupe visant à permettre aux participantes :

- d'acquérir des connaissances sur les défis de croissance au mitan de la vie
- d'expérimenter une démarche de croissance qui favorise la connaissance et la conscience de soi à l'intérieur d'une communauté réfléchissante
- d'être supportées dans leurs processus d'individuation et d'intériorité

⁷³ Voir l'Appendice G. Consentement écrit pour l'autorisation des enregistrements.

⁷⁴ Voir l'Appendice F. Le contrat de groupe.

⁷⁵ Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay, *op. cit.*, p. 108.

- d'aborder la question de la spiritualité chez les femmes du mitan

Le programme d'activités que nous avons élaboré à cet effet comportait trois volets spécifiques qui se sont chevauchés tout au long de la démarche.

1) Le volet "informatif" visait à transmettre des connaissances sur :

- les enjeux développementaux associés au mitan selon les principaux théoriciens du développement de l'adulte
- les principaux thèmes et les polarités activés au mitan de la vie
- les défis de croissance liés au processus d'individuation
- des notions théoriques propres à la psychologie transpersonnelle, à la psychologie jungienne et à l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)
- la confluence entre les réalités au mitan de la vie et les défis auxquels elles peuvent mener pour la vie spirituelle
- les archétypes féminins et leur représentation dans la mythologie grecque selon la théorie de la psychologie des femmes de Jean Shinoda Bolen
- les états de conscience non ordinaire et l'expansion du Soi
- la dimension du Féminin sacré et ses symboles

2) Le volet "analyse réflexive" visait à stimuler chez les participantes :

- l'analyse réflexive "sur et en cours" d'intervention
- la réflexion et l'introspection
- la conscience de soi en termes d'attitudes et de ses schémas comportementaux
- la création d'une communauté réfléchissante

3) Le volet "expérientiel" proposait de faire l'expérience d'une pratique de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique conçue à partir :

- des outils de la Psychothérapie Corporelle Intégrée en vue de cultiver l'enracinement, la conscience corporelle de son expérience et de ses enjeux relationnels avec les autres
- de techniques qui favorisent la présence à soi, l'introspection et l'intériorité
- de différents rituels ayant trait aux transitions de la vie, à l'harmonisation des polarités et aux processus d'individuation et d'intériorité
- de pratiques expérientielles menant à la reconnaissance et à la réappropriation de son vécu dans son histoire familiale

- de mythes grecs visant la reconnaissance intuitive des archétypes féminins dominants dans sa vie et la prise de conscience de ceux qui réfèrent aux aspects négligés de soi ou refoulés dans l'inconscient
- d'un cercle de conscientisation spirituelle et de cercles de parole favorisant la résonance intérieure aux propos des autres femmes du groupe
- d'exercices visant la conscience témoin, la conscience de soi et des messages du Soi

Bâtie sur l'arrimage de ces trois volets, notre intervention visait à soutenir l'individuation et l'intériorité des participantes, des processus particulièrement activés au mitan de la vie. C'est à partir d'une praxis initiale, liée à notre savoir homologué, conjugée à nos formations professionnelles en psychothérapie et à nos acquis avec différentes approches expérientielles, que nous avons développé une approche de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique.

1.6 Les cadres théorique et conceptuel de la recherche

Compte tenu de nos formations professionnelles dans plusieurs disciplines et des différentes approches expérientielles qui ont inspiré la conceptualisation, l'expérimentation et l'évaluation de notre intervention, nous sommes d'avis que le cadre de notre recherche s'inscrit dans la multiréférentialité. Sur le site du Centre interdisciplinaire de formation à la psychothérapie relationnelle, on y retrouve cette définition.

« La multiréférentialité c'est l'art de conjoindre ce qui n'est pas toujours conjoignable, de rechercher des articulations parfois problématiques, entre au moins deux disciplines distinctes. C'est l'art de faire tenir ensemble, en tension, ce qui tient mal ensemble, ou même ne le saurait. Il y faut du talent, et des principes d'organisation de savoirs complexes, d'un savoir feuilleté. Le sens de l'inconfort et de la complexité⁷⁶ ».

L'approche psychocorporelle, rituelle et symbolique que nous avons expérimentée s'inspire directement des thérapies transpersonnelles qui valorisent trois domaines : la voie du corps, les archétypes de l'inconscient collectif et l'expansion de la conscience. Notre intervention se situe principalement à trois cadres de référence théorique et conceptuel : il s'agit de la Psychologie Corporelle Intégrée (PCI), de la psychologie jungienne et de la théorie de la

⁷⁶ Centre interdisciplinaire de formation à la psychothérapie relationnelle. Repéré à <http://www.cifpr.fr/+multireferentialite-+> [consulté le 23 novembre 2015]. Le site de la psychothérapie intégrative et l'ouvrage suivant sont d'autres sources d'informations sur le sujet. Dominique Brunet (2009). *Une approche en psychothérapie éclectique intégrative : ou l'œcuménisme en terre psy*, Saint-Denis : Publibook.

psychanalyste Jean Shinoda Bolen sur la psychologie des femmes. Ces approches ont en commun un intérêt pour l'individuation et l'actualisation du plein potentiel de l'être humain. Ces cadres de références ont contribué, en complément avec la tradition de sagesse qu'est la mythologie grecque, à éclairer nos analyses et nos interprétations des données recueillies. À notre approche visant une articulation entre les dimensions psychologique et spirituelle de l'être humain, nous avons également intégré des concepts et des outils provenant de l'intervention rituelle et symbolique ainsi que de la spiritualité amérindienne. L'ensemble de tous ces éléments a participé à la singularité de la démarche. Nous croyons utile et éclairant de situer la psychologie humaniste et la psychologie transpersonnelle, qui sont à la base de notre orientation théorique et de présenter les approches qui ont guidé la conceptualisation de notre intervention notamment, l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI), la psychologie analytique de Carl G.Jung, la théorie de la psychologie des femmes de Jean Bolen et l'intervention rituelle et symbolique qui nous a permis d'intégrer la dimension de la spiritualité dans notre intervention de groupe.

1.6.1 La psychologie humaniste-existentielle

Le psychologue américain Abraham Maslow, un des pionniers de la troisième force en psychologie⁷⁷, est considéré comme le père de la psychologie humaniste. S'inspirant de la psychanalyse et de la philosophie existentielle, sa théorie s'inscrit différemment d'une psychologie de l'adaptation de l'être à son milieu social. Chez Maslow, la croissance est un développement continu, plus ou moins régulier, avec des hauts et des bas. Sa théorie avance qu'à un certain moment dans le parcours adulte, « *le développement est davantage déterminé de l'intérieur que de l'extérieur*⁷⁸ ». En outre, elle souligne la lutte dialectique inhérente au développement.

« Le développement ne donne pas seulement des récompenses et des plaisirs, mais aussi de nombreuses souffrances intérieures, et il en sera toujours ainsi. Chaque pas en avant est un pas dans un domaine étrange, et peut se révéler dangereux. Il signifie aussi le renoncement à ce qui est familier, à ce qui est bon et satisfaisant. Cela signifie souvent séparation et rupture

⁷⁷ En psychologie, la psychanalyse freudienne est la première force et le béhaviorisme est la deuxième. La psychologie humaniste-existentielle est la troisième force et la psychologie transpersonnelle, la quatrième.

⁷⁸ Abraham H. Maslow (1972). *Vers une psychologie de l'Être*. Titre original *Toward a Psychology of Being* (1968), traduit de l'anglais par Mesrie-Hadesque, Paris : Fayard, p. 38.

et même une sorte de mort qui précède la renaissance, avec la nostalgie, la peur, la solitude et l'affliction conséquentes. Cela signifie aussi souvent renoncement à une vie plus simple, plus facile et de moindre effort, pour une vie plus exigeante, plus responsable et plus difficile. Le développement en avant se fait "en dépit" de ces pertes et exige donc le courage, la volonté, le choix, la force chez l'individu, autant que la protection, la tolérance et l'encouragement de la part de l'environnement [...] On peut donc considérer le développement et son absence, comme la résultante d'une lutte dialectique entre les forces qui stimulent le développement et celles qui le découragent (régression, peur, souffrances, ignorance, etc.). [...] Le futur attire, mais le passé également. S'il y a le courage, il y a aussi la peur⁷⁹ ».

Ses recherches auprès des personnes en voie de réalisation de soi l'ont conduit à mettre en valeur les aspects les plus positifs de l'expérience vitale – expériences mystiques, amoureuses, esthétiques, créatrices – qu'il appelle des "expériences paroxystiques".

« Pour beaucoup, l'inconscient, la régression et les processus primaires sont nécessairement malsains, dangereux ou mauvais. L'expérience psychothérapeutique nous enseigne le contraire. Nos profondeurs peuvent être également bonnes, belles et dignes de désir. Il est également clair qu'elles constituent les sources de l'amour, de la créativité, du jeu, de l'humour, de l'art, etc. Leurs racines se situent dans le soi intérieur le plus profond, c'est-à-dire dans l'inconscient. Pour les découvrir et être capable d'en jouir et de s'en servir, il faut pouvoir "régresser" à leur niveau⁸⁰ ».

Ses conceptions du développement sain, de la santé psychique et de la réalisation de soi chez l'adulte sont à la base de l'orientation théorique de notre démarche.

« La santé psychique de l'adulte est appelée : accomplissement de soi, maturité affective, individuation, productivité, réalisation de soi, authenticité, plénitude de soi, etc. [...] La réalisation de soi se définit de différentes façons, mais le consensus est établi sur les affirmations suivantes :

- a) L'acceptation et l'expression du noyau intérieur ou soi, la réalisation des capacités et potentialités latentes, "le plein fonctionnement", la valeur de l'intériorité humaine et personnelle.*
- b) Une quantité minimale de mauvaise santé, de névrose, de psychose, de perte ou de diminution des capacités fondamentales humaines et personnelles.*

Pour toutes ces raisons, il est préférable désormais de valoriser et d'encourager, ou tout au moins de reconnaître la nature intérieure plutôt que de la supprimer ou la réprimer. La pure spontanéité consiste à exprimer librement, sans inhibitions, sans contrôle, en toute confiance et sans préméditation, le "soi" c'est-à-dire les forces psychiques, avec un minimum d'interférence, avec la conscience. [...] La psyché saine n'est pas un objet de terreur ou

⁷⁹ Ibid., p.233-234.

⁸⁰ Ibid., p. 224.

*d'horreur; on n'a donc aucune raison de la redouter, comme on le fait depuis des milliers d'années*⁸¹ ».

L'individuation et l'intériorité, la réalisation de soi et le soi intérieur ainsi que l'apport des processus inconscients dans le développement, sont des concepts que partagent également les autres écoles de pensée qui ont inspiré la conceptualisation de la démarche de groupe que nous avons proposée aux participantes. Cette théorie sera élaborée tout au long de la thèse et particulièrement dans les premières sections du chapitre IV.

1.6.2 La psychologie transpersonnelle

Plusieurs psychothérapeutes se sont dissociés de la position de la psychiatrie traditionnelle face à la spiritualité et à la religion. Certains se sont intéressés, en lien avec celles-ci, à ce qui échappe à la conscience rationnelle. Dans cette lignée, issue des thérapies humanistes et fortement influencée par le Mouvement du Potentiel humain ainsi que par les grandes traditions orientales, la psychologie transpersonnelle⁸² est apparue aux États-Unis dans les années 1960, donnant naissance à un nouveau paradigme en psychologie où science et mystique tentent de se rejoindre. Le terme transpersonnel signifie "au-delà du je, de l'ego, de la conscience individuelle". La psychologie transpersonnelle s'intéresse à la pleine réalisation de l'être humain et, par conséquent, donne de l'importance aux niveaux non ordinaires de conscience qui peuvent s'apparenter à l'extase, au sentiment de connexion avec l'Univers, au mysticisme, à la conscience aiguë de son être profond. Assagioli a introduit pour la première fois en psychologie, la notion de niveaux de conscience et il a écrit sur le développement de la conscience spirituelle⁸³ en identifiant l'inconscient supérieur, ou supra-conscient comme la « *source de nos tendances humaines les plus élevées : amour et volonté altruistes, découvertes philosophiques et spirituelles et recherche de but et de sens des choses* »⁸⁴.

⁸¹ *Ibid.*, p. 224-225.

⁸² Dans *Les thérapies transpersonnelles*, paru en 1996, Pierre Pelletier explique la psychologie transpersonnelle, son histoire, ses fondements ainsi que les approches qui s'inscrivent dans ce paradigme.

⁸³ Roberto Assagioli (1994). *Le développement transpersonnel*, Paris : Desclée de Brouwer, 314 p.

⁸⁴ Pierre Pelletier (2008). *Les thérapies transpersonnelles*, 2^e éd., Montréal : Liber, p. 33.

Des tenants de la pensée transpersonnelle⁸⁵ ont étudié l'idée que la conscience⁸⁶ peut s'étendre et ont exploré le concept de l'expansion de la conscience par le biais de trois chemins : le corps, les archétypes (le rêve et le mythe) et la conscience⁸⁷. Ces trois voies sont au cœur de notre intervention psychocorporelle, rituelle et symbolique. Notre singulière pratique de groupe prend appui sur des cadres de référence théorique et conceptuel qui s'intéressent à ces composantes essentielles au cœur de la démarche que nous avons conçue: 1) l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)⁸⁸ favorise l'exploration de la voie du corps et de la conscience; 2) la psychologie analytique de C.G. Jung, qui s'intéresse au conscient et à l'inconscient, ouvre sur la réalisation du Soi, la totalité de la psyché; 3) la théorie de Jean Shinoda Bolen sur la psychologie des femmes permet d'explorer la voie des mythes et des archétypes de l'inconscient collectif; 4) l'intervention rituelle et symbolique explore la voie des rituels et du symbolisme. Ces approches seront expliquées de façon approfondie tout au long de la thèse, entre autres, aux chapitres III et IV.

1.6.3 L'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)

L'approche de la Psychologie Corporelle Intégrative (PCI) de Jack Lee Rosenberg⁸⁹ est une pierre angulaire de notre intervention dans sa composante psychocorporelle et dans sa dimension transpersonnelle⁹⁰. Ses outils et ses concepts ont supporté le caractère thérapeutique de la démarche à travers les étapes de la maturité affective par un travail corporel et par l'exploration de la conscience du Soi. La PCI est une synthèse de plusieurs approches psychologiques (Gestalt, reichienne, psychologie du Soi, relations objectales) et de plusieurs techniques permettant d'intégrer l'expérience corporelle au cœur du processus de développement et d'intégration du Soi. En PCI, l'objectif ultime est de supporter l'expansion

⁸⁵ En référence aux auteurs suivants: Maurice Bücke et la conscience cosmique; Pierre Weil et les paramètres des états spéciaux d'éveil; Ken Wilber et son modèle évolutif de la conscience; Stanislav Grof et la respiration holotropique; Arthur Deikman et la conscience bi-modale : la conscience ordinaire ou habituelle et la conscience mystique ou conscience-témoin.

⁸⁶ Dans le domaine de la théologie, plusieurs auteurs ont souligné une analogie entre l'expérience spirituelle et la conscience et leurs propos seront soulignés dans la dernière section du chapitre II consacrée à la spiritualité des participantes.

⁸⁷ Pierre Pelletier, *op. cit.*, p. 91.

⁸⁸ Cette approche est également connue sous le nom Psychologie Corporelle Intégrative.

⁸⁹ Jack Lee Rosenberg (1989). *Le Corps, le Soi et l'Âme*, Montréal : Québec/ Amérique. Titre original : *Body, Self and Soul : Sustaining Integration* (1987).

⁹⁰ *Ibid.*, p. 337.

du Soi défini comme l'expérience du sentiment d'identité et de continuité ressenti dans le corps. La présence, à soi et à l'autre, est essentielle dans cette démarche qui vise la circulation de l'énergie et l'expansion du Soi, défini comme « *l'expression énergétique de l'âme*⁹¹ ». Le travail thérapeutique supporte les processus de transformation et d'individuation chez la personne, en l'aidant à se libérer des vieux schémas de comportements et des croyances qui bloquent la libre circulation de son énergie, limitent sa vitalité et font obstacles au développement du Soi. Le travail est orienté de façon à aider la personne à développer sa conscience corporelle et sa présence à soi afin qu'elle puisse ressentir ses expériences de façon continue et que chaque prise de conscience au niveau cognitif puisse également s'enraciner dans son corps. La PCI s'intéresse à la personne dans sa globalité; elle tient compte des blessures originelles, des aspects cognitifs, des schémas comportementaux, de la relation complexe entre le corps, les émotions et la psyché, des enjeux existentiels et de la dimension transpersonnelle.

« L'expérience transpersonnelle consiste à développer une conscience du Soi au-delà des limites de sa propre individualité. La personne qui vit cette expérience fait une prise de conscience ou perçoit intuitivement une chose dont elle ne peut contester l'authenticité. Ces vérités intérieures se vérifient intuitivement; elles ont une validité subjective »⁹².

Dans le cadre de notre intervention de groupe, nous avons utilisé les concepts et les outils de la PCI afin d'aider les participantes à développer leur conscience corporelle, leur enracinement et leur présence à soi et ce, dans la perspective d'établir un rapport positif avec leur corps. Nous avons procédé à un enseignement des concepts de base: scénario, agence, style défensif, frontières, blessures d'abandon et d'envahissement, enjeux existentiels, etc. À la théorie, nous avons incorporé des outils du travail thérapeutique tels: techniques de respiration, techniques d'auto-ouverture, montée de charge énergétique par la danse et le mouvement, prises de conscience des interruptions à sa vitalité, etc. Au fil de cette thèse, nous reviendrons sur les composantes de l'approche et sur les processus de transformation qu'elle génère.

⁹¹ *Ibid.*, p. 395.

⁹² *Ibid.*, p. 332.

1.6.4 La psychologie analytique de Jung

Le docteur Roland Cahen, qui a traduit et écrit la préface de l'ouvrage de Jung *Dialectique du Moi et de l'inconscient* dans son édition revue et corrigée de 1964, explique la conception de base que Carl G. Jung s'est faite de l'humain en ces termes:

« Un conscient dont le Moi est le sujet; un inconscient personnel à base de complexes, avec tous les éléments refoulés du conscient; un inconscient collectif à base d'archétypes, commun à toute l'humanité et origine de toutes les grandes images mythiques. Ce schéma ne veut pas être conçu de façon statique; tous ses éléments sont plus ou moins mobiles en eux-mêmes et les uns par rapport aux autres, et l'ensemble se trouve saisi dans un mouvement lent, dans une brassage permanent, au rythme même de la vie et de sa progression⁹³ ».

Les travaux de Jung sont un apport majeur au développement de la psychologie transpersonnelle, cette quatrième force en psychologie qui, à la suite du béhaviorisme, de la psychanalyse et de la psychologie humaniste, apporte une spécificité psycho-spirituelle aux courants théoriques et conceptuels de ces écoles. Dans le chapitre II, nous précisons la conception de Jung à propos du mitan de la vie dans une perspective du cycle de vie. Chez Jung, le principal défi de croissance au mitan de la vie a trait à l'individuation. La psychologie analytique s'intéresse de très près à ce processus qui s'apparente à une quête psychospirituelle.

« La voie de l'individuation signifie : tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, de notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi⁹⁴ ».

L'individuation tend vers la réalisation du Soi, un concept central dans la psychologie jungienne défini comme « l'ensemble complexe de la personnalité englobant le conscient et l'inconscient⁹⁵ ». Compte tenu que notre recherche porte sur le développement d'un modèle de pratique qui actualise les processus d'individuation et d'intériorité des femmes au mitan de la vie, l'apport de Jung à la conceptualisation de notre intervention initiale est fondamental.

⁹³ Carl G. Jung. (1964). *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, édition revue et corrigée, traduit de l'allemand, préfacé et annoté par le docteur Roland Cahen, Paris: Gallimard, p. 13. Cet ouvrage est paru dans sa première édition en 1933.

⁹⁴ *Ibid.*, p. 111.

⁹⁵ *Ibid.*, p. 43.

Quant au processus d'intériorité, il s'apparente à un cheminement vers la rencontre de son être authentique. Selon D'Ansembourg⁹⁶, l'intériorité a trait à l'ouverture du cœur et de la conscience. Le théologien Richard Bergeron pour sa part, établit un parallèle étroit entre intériorité et vie spirituelle.

« L'intériorité signifie ici que la vie spirituelle prend sa source au-dedans, que l'individu puise à sa propre liberté, qu'il se choisit lui-même en s'arrachant aux déterminations et qu'il s'arrime à son noyau intérieur [...] L'intériorité est toujours l'axe de la vie spirituelle⁹⁷ ».

Nous pouvons, d'ores et déjà, construire un rapport complémentaire entre les processus d'individuation – l'axe de la réalisation de l'unicité de son être –, et d'intériorité – l'axe de la vie spirituelle qui prend sa source en dedans –; ces processus favorisent l'articulation psychologie/spiritualité et l'interaction conscient/inconscient et ce, dans la visée d'un développement intégral de la personne.

Carl G. Jung a introduit le concept d'archétype dans la psychologie occidentale en le définissant en termes de structure universelle issue de l'inconscient collectif qui apparaît dans les mythes, les contes et toutes les productions imaginaires du sujet sain, névrosé ou psychotique. Chez Jung, la notion d'archétype est centrale au cœur de sa théorie de la psychologie des profondeurs; les archétypes sont universels et constituent l'inconscient collectif. Par son étymologie – arche/vieux; typos/types –, le terme est compris comme un schème hérité de l'expérience ancestrale, une structure innée de la psyché. Ces explications introduisent la théorie de la psychologie des femmes de Jean Shinoda Bolen, une pièce maîtresse qui a alimenté la dimension symbolique de notre pratique avec les mythes et les archétypes de l'inconscient collectif.

1.6.5 La théorie de la psychologie des femmes de Jean Shinoda Bolen

La théorie de Jean Shinoda Bolen⁹⁸, dans ses perspectives jungienne et féministe, apporte un nouvel éclairage sur la psychologie des femmes et sur leur processus d'individuation au mitan.

⁹⁶ Thomas D'Ansembourg (2008). *Qui fuis-je? Où cours-tu? A quoi servons-nous? Vers l'intériorité citoyenne*, Montréal: Les Éditions de l'Homme.

⁹⁷ Richard Bergeron (2002). *Renaître à la spiritualité*, Montréal: Fides, p. 122.

Sa perspective jungienne permet de voir que les femmes sont influencées par de puissantes forces internes, les archétypes, que Jung explique comme une tendance instinctive qui révèle sa présence par des images symboliques⁹⁹. Sa perspective féministe permet de comprendre comment les forces externes, les stéréotypes – les rôles auxquels la société s'attend à ce que les femmes se conforment – renforcent certains schèmes archétypaux et en répriment d'autres. Cette vision binoculaire permet une compréhension plus profonde de la psychologie de la femme à l'intérieur de son contexte social et culturel. Bolen perçoit chaque femme comme une "femme prise entre deux", au milieu de deux champs d'influence : de l'intérieur, par des archétypes profonds, de puissantes forces invisibles qui modèlent son comportement et influencent ses émotions et, de l'extérieur, par des stéréotypes culturels et des attentes sociales. Les archétypes sont au cœur de la théorie de Bolen; la spécificité de son travail consiste à revisiter les mythes des déesses et des dieux de la mythologie grecque afin d'expliquer des attitudes psychologiques et d'établir des parallèles avec le vécu chez la femme contemporaine. Bolen a personnifié chaque archétype par une déesse de la mythologie grecque qui représente, de façon symbolique, ses forces et ses problèmes potentiels. Au mitan de leur vie, chacune des déesses rencontre les limites de son archétype. Elle peut alors décider de grandir en choisissant un chemin de croissance qui consiste, entre autres, à développer les qualités des autres déesses qui, comme une semence dans une graine, sont potentiellement présentes chez toutes les femmes. Le tableau II présente les sept déesses grecques que nous avons explorées lors de notre intervention de groupe, à partir d'une lecture de Jean Shinoda Bolen¹⁰⁰ quant à leur épithète, leur catégorie, leurs rôles archétypaux et leurs proches significatifs. L'explication des combinaisons possibles entre différents archétypes permet de découvrir des voies de croissance, d'explorer de nouveaux territoires de la psyché, de comprendre ce que signifie l'intégration des polarités et, par conséquent, de favoriser l'individuation chez les femmes.

⁹⁸ Jean Shinoda Bolen est psychiatre, analyste jungienne, professeure de psychiatrie clinique à l'Université de Californie à San Francisco et militante féministe.

⁹⁹ Carl G. Jung (2002). *L'homme et ses symboles*, Paris: Robert Laffont, p. 69. Cet ouvrage est paru en 1964 sous le titre *Man and his symbols*.

¹⁰⁰ Jean Shinoda Bolen (1985). *Goddesses in Everywoman*, p. 301. Traduction libre.

Tableau II : Les caractéristiques des déesses de la mythologie grecque selon Bolen

Déesse	Catégorie	Rôles archétypaux	Les proches significatifs
ARTÉMIS Déesse de la chasse et de la lune	Déesse vierge	Sœur Compétitrice Féministe	Sœurs et compagnes/nymphes Mère (Loto) Frère (Apollon)
ATHÉNA Déesse de la sagesse et des métiers d'arts	Déesse vierge	Fille du père Stratégiste	Père (Zeus) Héros élus
HESTIA Déesse du foyer et du temple	Déesse vierge	Tante célibataire Femme sage	Aucun
HÉRA Déesse du mariage	Déesse vulnérable	Épouse Femme engagée	Époux (Zeus)
DÉMÉTÉR Déesse du grain	Déesse vulnérable	Mère Nourricière	Fille (Perséphone) Enfants
PERSÉPHONE Jeune fille et Reine du monde souterrain	Déesse vulnérable	Fille de la mère Femme réceptive	Mère (Déméter) Époux (Hadès)
APHRODITE Déesse de l'amour et de la beauté	Déesse alchimique	Amoureuse Femme sensuelle Femme créative	Amants (Arès, Hermès) Époux (Héphaïstos)

Nous avons pris connaissance de sa théorie, et de son travail quant à l'interprétation des mythes, dans plusieurs de ses ouvrages¹⁰¹. C'est principalement à partir de son livre *Goddesses in Everywoman: Powerful archetypes in Women's Lives* que nous avons trouvé une source d'inspiration pour bâtir le contenu de notre formation destiné aux participantes du groupe. L'exploration des archétypes avait pour but de favoriser chez les participantes l'émergence des aspects d'elles-mêmes refoulés dans l'inconscient, et la connaissance des voies de croissance suggérées par Bolen et ce, afin de favoriser une intégration des polarités féminine/masculine et ombre/lumière et un mouvement pour devenir qui elles sont en totalité. Sous la lumière de la théorie de Bolen, les mythes ouvrent la porte à une reconnaissance intuitive des aspects inconnus, incompris ou cachés de soi.

¹⁰¹ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in Everywoman: Powerfull archetypes in women's lives* (1984); *Gods in everyman: Archetypes that shape men's lives* (1989); *Goddesses in older women: Archetypes in women over fifty* (2001); *Les femmes, avenir de la Terre. Rassembler les femmes et sauver la planète* (2007).

1.6.6 L'intervention rituelle et symbolique

En ce qui a trait à cet aspect de la démarche, nous avons puisé à la source de nos connaissances acquises dans le cadre du Programme en Intervention rituelle et symbolique de l'UQAC.

« Le Programme court de premier cycle en intervention rituelle et symbolique vise à habiliter l'étudiant à l'intervention rituelle et symbolique dans un milieu de pratique, c'est-à-dire une forme d'animation se basant sur le développement d'activités rituelles et symboliques pour une intervention auprès de clientèles de domaines particuliers. Au terme du parcours, l'étudiant pourra identifier les forces et les faiblesses des structures rituelles déployées dans le cadre de certains événements; intégrer les cadres de l'intervention rituelle et symbolique dans une pratique professionnelle; développer une intervention à partir de la ritualité et du symbolisme relatifs à certains événements¹⁰² ».

Les écrits des Denis Jeffrey¹⁰³, Erving Goffman¹⁰⁴, Jean-Yves Dartiguenave¹⁰⁵, Wall et Furgeson¹⁰⁶ et Jean Houston¹⁰⁷ ont inspiré notre pratique. Les exercices et les activités suggérées dans les livres de Jean Monbourquette¹⁰⁸, un psychologue d'orientation jungienne, nous ont donné des balises pour utiliser l'intervention rituelle et symbolique dans une perspective favorisant chez les participantes un dialogue entre le conscient et l'inconscient. En outre, nous avons puisé à même nos expériences rituelles auprès des enseignants autochtones côtoyés pour mettre en place des rituels tels celui de la purification avec la sauge et d'autres soulignant les moments importants dans le vécu de notre groupe, tels sa naissance, sa maturité et sa séparation. Nous avons aussi emprunté à leur pratique un autre outil, le cercle de parole. Ce moyen d'intervention s'apparente au dialogue de Bohm, un mode d'apprentissage proposé par le physicien et philosophe David Bohm et au cercle du dialogue réflexif, un outil au cœur

¹⁰² Université du Québec à Chicoutimi. Description du programme court en Intervention rituelles et symbolique. Repéré à <http://programmes.uqac.ca/0417>

¹⁰³ Denis Jeffrey (2003). *Éloge des rituels*, Québec : Les Presses de l'Université Laval.

¹⁰⁴ Erving Goffman (1974). *Les rites d'interactions*, Paris : Éditions de minuit.

¹⁰⁵ Jean-Yves Dartiguenave (2001). *Rites et ritualité. Essai sur l'altération sémantique de la ritualité*.

¹⁰⁶ Kathleen Wall et Gary Ferguson (2005). *Rites de passage. Célébrer les temps forts de la vie*, France : Éditions Jouvence.

¹⁰⁷ Jean Houston (1996). *Une vie mythique: Apprendre à vivre notre grande histoire*, New York: Harper Collins.

¹⁰⁸ Jean Monbourquette (1933-2011), prêtre oblat et psychologue, a enseigné à l'Institut de pastorale de l'Université Saint-Paul à Ottawa. Détenteur d'une licence en théologie, de trois maîtrises et d'un doctorat en psychologie, il a animé des centaines d'ateliers de formation et il est l'auteur d'une dizaine de livres.

de la démarche doctorale de Danielle Poirier¹⁰⁹ auprès des infirmières. À l'instar des peuples autochtones, l'analyste jungienne Jean Shinoda Bolen accorde à la parole un pouvoir thérapeutique.

« Dans mon cabinet, je vois bien à quel point le fait de parler aide autant les hommes que les femmes à diminuer leurs angoisses, leur colère et leur isolement; parler permet non seulement de se calmer, mais de se centrer¹¹⁰ ».

Dans son ouvrage *Les femmes, avenir de la Terre*, Bolen invite les femmes à créer des cercles de conscientisation spirituelle qu'elle définit comme *« un cercle au centre duquel la divinité est invitée, sous forme de présence silencieuse¹¹¹ »*.

« Le pouvoir spirituel, comme toutes ses autres formes, se développe par la prise de conscience de nos présupposés et par l'expérience personnelle. Un cercle de conscientisation spirituel peut être un groupe de soutien, un groupe de prière silencieux, un groupe d'étude et de discussion ou encore les trois à la fois. Quand chaque femme au sein d'un cercle parle de son expérience religieuse et verbalise ses perceptions et ses interrogations, celui-ci devient alors une source de soutien spirituel et psychologique pour chacune. Sitôt qu'un cercle devient le lieu où l'on peut exprimer la vérité de son propre vécu, une confiance et une sagesse collectives en émergent¹¹² ».

Le cercle de parole est un lieu pour apprendre à exprimer une parole juste avec soi-même et avec les autres. Le cercle est un symbole d'unification. Les concepts de Féminin sacré, de Grande Déesse, de principe féminin de la divinité, de Terre Mère, de Déesse Mère, peuvent dès lors trouver une résonance au fond de chacune et prendre une signification nouvelle dans le champ de la conscience. Au cours de la démarche de groupe, les cercles de parole ont favorisé l'intersubjectivité et la conscience de soi en résonance à l'écoute de l'expérience des autres et, par conséquent, ils ont contribué à la création d'une "communauté réfléchissante" à l'intérieur du groupe. Les douze cercles de parole, que nous avons enregistrés de la quatrième à la neuvième rencontre, nous ont valu d'enrichir notre cueillette des données par des informations complémentaires aux récits de vie. En somme, l'intervention rituelle et symbolique compte parmi les pierres d'assises de la démarche réalisée avec les participantes.

¹⁰⁹ Danielle Poirier (2011). *Une démarche d'exploration réflexive sur le sens donné à leur pratique par des infirmières du milieu de la santé au Saguenay - Lac-Saint-Jean*. Thèse de doctorat en théologie pratique présentée à la Faculté de théologie et de sciences des religions de l'Université de Montréal.

¹¹⁰ Jean Shinoda Bolen (2007). *Les femmes, avenir de la terre. Rassembler les femmes et sauver la planète*, traduit de l'anglais par Éric Villeroc, France: Éditions Jouvence, p. 99.

¹¹¹ *Ibid.* p. 87.

¹¹² *Ibid.* p. 87.

1.7 Les modalités de l'évaluation de l'intervention

Dans le domaine de la recherche en sciences humaines, il est pratique courante d'accorder un délai de trois mois avant de procéder à une évaluation des effets d'une intervention et ce, afin de permettre aux sujets l'intégration des apprentissages et le maintien des acquis. Nous avons appliqué cette pratique auprès des participantes et plusieurs modalités ont été prévues afin de faire une évaluation rigoureuse de l'intervention: le récit de vie revisité, une entrevue semi-dirigée, un bilan-synthèse, un questionnaire sur les actions de l'intervenante et une évaluation verbale en groupe sur divers aspects de la démarche expérimentée.

1) Le récit de vie revisité : Le deuxième récit de vie nous a fourni de nouvelles données nous permettant de comparer les discours des participantes entre les récits #1 et #2, d'identifier des thèmes récurrents ou nouveaux ainsi que de relever les changements propres au parcours de chacune et de l'ensemble (situation en fin de démarche). Cette méthode de recherche a contribué tant à stimuler une pratique réflexive chez les participantes sur leur histoire de vie qu'à documenter l'intervenante sur les effets propres à divers aspects de la démarche.

2) Les entrevues semi-dirigées : Avec chacune des sept participantes, nous avons mené une entrevue individuelle en vue de leur fournir une opportunité de boucler la boucle, d'exprimer leur vécu au seuil d'une dernière rencontre de groupe et de ventiler leurs émotions face à la terminaison de la démarche. Ces entrevues, qui se sont déroulées du 4 au 17 septembre 2009, visaient également à recueillir des informations sur les retombées de la démarche et à évaluer divers éléments tels l'apport du récit de vie, leur vécu au sein de la dynamique du groupe et leur niveau de satisfaction face à l'ensemble de la démarche. À cet effet, nous avons conçu un canevas d'entrevue¹¹³, qui nous a servi de guide au cours de ces rencontres qui, en moyenne, ont duré une heure trente. En guise de préparation personnelle afin de donner une orientation personnalisée à chacune des entrevues, nous avons procédé préalablement à la lecture des documents tels le bilan synthèse que chacune nous avait fait parvenir au cours des jours précédents et leur deuxième récit de vie et ce, afin de faire un examen sommaire des changements relevés entre les deux récits et de valider notre compréhension de leur démarche.

¹¹³ Voir l'appendice K. Canevas des entrevues semi-dirigées

3) Le bilan synthèse : Au cours de l'été 2009, nous avons fait parvenir aux participantes les consignes pour la rédaction d'un bilan synthèse¹¹⁴, un outil que nous avons conçu afin de connaître leur opinion sur différents aspects de la démarche qu'elles avaient expérimentée. Ce questionnaire, bâti à partir de questions ouvertes et fermées (échelle de 0 à 5), visait tant à favoriser leur analyse réflexive sur leur expérience qu'à obtenir leurs points de vue sur leurs apprentissages, les changements perçus, l'acquisition de compétences nouvelles ainsi que sur les retombées de cette intervention sur leur cheminement personnel et spirituel. Le bilan synthèse nous a permis de procéder à l'évaluation de plusieurs composantes de la démarche telles: le contenu lié au volet informatif; les procédures, les outils et les moyens d'intervention relatif au volet expérientiel; les différentes approches utilisées, ainsi que l'apport du groupe de femmes dans leur cheminement.

4) L'évaluation des actions de l'intervenante¹¹⁵ : Nous avons soumis aux participantes un questionnaire conçu principalement à partir du Référentiel des compétences personnelles et professionnelles de l'Ordre des Travailleurs Sociaux et des Thérapeutes Conjugaux et Familiaux du Québec qui était en vigueur en 2009¹¹⁶. Après avoir discuté avec notre directrice de recherche des procédures sur la passation du questionnaire, nous avons choisi celles qui prévalent à l'UQAC pour évaluer les performances de ses professeures et de ses chargées de cours. Lors de la septième rencontre, les participantes ont été invitées à évaluer l'intervenante de façon anonyme. Avec la collaboration d'une volontaire, les questionnaires ont été envoyés directement à Madame Denise Couture de l'Université de Montréal qui, après avoir pris connaissance de leur contenu, nous a remis les documents afin d'en compiler les résultats.

5) Une septième rencontre en septembre ayant pour buts de permettre aux participantes :

- de reprendre contact entre elles après les trois mois de cessation de nos activités et d'échanger sur leurs expériences personnelles vécues pendant l'été
- de partager avec les autres femmes du groupe leurs perceptions quant à leurs changements personnels; chacune a pu préparer à l'avance ce qu'elle voulait dire aux autres à partir de la rédaction de son deuxième récit et de son bilan synthèse
- de faire une évaluation verbale de divers aspects de la démarche expérimentée
- d'exprimer leurs points de vue sur l'apport du groupe de femmes, sur le climat et la dynamique d'aide mutuelle qui ont prévalu à l'intérieur du groupe

¹¹⁴ Voir l'appendice I. Consignes pour la rédaction du bilan-synthèse.

¹¹⁵ Voir l'appendice J. Le questionnaire de l'évaluation de l'intervenante.

¹¹⁶ OTSTCFQ. *Référentiel des compétences des travailleurs sociaux*, juin 2006.

- de s'exprimer sur les situations inachevées et de régler des malaises avec l'une ou l'autre des autres femmes du groupe

Lors de cette rencontre du 26 septembre 2009, la dernière prévue au calendrier, les participantes ont manifesté leur intérêt de poursuivre la démarche entreprise avec le groupe. Leur intention d'avoir un suivi visait, entre autres, à assurer une autonomie progressive au groupe quant au remplacement de l'intervenante actuelle par la prise en charge collective de l'animation du groupe. Suite à cette discussion où l'unanimité régnait, une demande de modification a été faite auprès du Comité d'éthique de la recherche de l'UQAC afin de pouvoir ajouter deux à quatre rencontres de groupe, selon les besoins des participantes. Suite à leur autorisation, deux autres rencontres ont eu lieu : l'une le 19 décembre 2009 et l'autre, six mois plus tard soit le 13 juin 2010. À cette étape du processus, notre rôle a été de favoriser la transition vers la naissance d'un groupe autonome. Lors de la neuvième rencontre du 13 juin, les participantes ont eu une dernière occasion de faire une évaluation verbale des aspects de la démarche et de l'apport du groupe. Au final, notre intervention de groupe s'est déroulée sur quatorze mois et précisons que pendant cette période, il n'y a eu aucun abandon. À l'instar des cercles de parole, les deux discussions de groupe portant sur l'évaluation de l'intervention ont été enregistrées et nous avons retranscrit les verbatim des participantes. L'analyse de l'ensemble des données recueillies a servi à étoffer nos interprétations présentées dans les chapitres III et IV quant aux effets de l'intervention de groupe sur le parcours de chacune et sur le cheminement de l'ensemble. À notre point de vue, toutes les modalités prévues pour l'évaluation de l'intervention de groupe ont été appliquées dans la forme de l'art.

Force est de constater l'ampleur et la complexité de notre recherche. Notre thèse s'est construite un pas à la fois. Le chapitre II présente les récits de vie des sept participantes. Le chapitre III a trait à leur parcours personnel pendant la durée de l'intervention de groupe. Le chapitre IV porte sur le cheminement du groupe. Aussi, chacun des trois prochains chapitres comporte en soi une histoire qui lui est propre ainsi qu'une étape dans notre réflexion. Tel un voyage, ce n'est qu'à la fin, dans le chapitre V qu'il sera possible d'avoir une idée claire de l'ensemble des retombées de cette expérience et de l'intégration de notre démarche doctorale. Cette recherche a pu naître et grandir grâce à la participation et à l'engagement de sept femmes qui y ont mis de l'âme. La prochaine partie de la thèse porte sur leurs histoires de vie.

CHAPITRE II

PORTRAITS DE FEMME DU MITAN

ET ANALYSE DES RÉCITS DE VIE

Ce chapitre a pour objet l'histoire de vie des sept femmes qui ont participé à la recherche. Dans un premier temps, nous brosserons un tableau du profil de l'ensemble à partir de quelques variables socioéconomiques tirées des questionnaires que les participantes ont remplis (voir les appendices A et D). Puis nous présenterons une synthèse du récit de vie que chacune des participantes a écrit, suite à son consentement à participer à la recherche. Selon les consignes proposées, elles ont orienté la rédaction de leur récit autour de deux thèmes spécifiques : leur parcours vers la maturité et leur cheminement spirituel (voir l'appendice E). Nous sommes d'avis que les consignes rattachées à la rédaction des récits ont eu un effet sur la construction de leur discours. En effet, les participantes ont décrit les événements significatifs de leur vie à partir de leur enfance jusqu'à l'étape actuelle de leur vie au mitan, et leurs récits ont en commun une trame similaire. Ceci a grandement facilité notre travail au niveau du regroupement des unités de sens. Les données recueillies nous ont permis de mieux connaître le vécu de ces femmes au mitan de la vie et ont été utilisées dans nos multiples interprétations tout au long de cette recherche. Suite à la description des histoires personnelles, nous présenterons une synthèse des principaux thèmes identifiés à l'intérieur de ces récits, ainsi que notre analyse des thématiques convergentes qui ont attiré notre attention par leur impact sur le parcours des participantes. Nous avons décidé d'accorder une place spécifique à la spiritualité des participantes car nous avons constaté que ce thème est transversal et jalonne plusieurs étapes dans leur parcours vers la maturité. Finalement, les deux dernières parties de ce chapitre seront consacrées à l'interprétation des principaux thèmes identifiés, tantôt à la lumière de quelques-unes des théories du développement de l'adulte, tantôt sous le regard de certains théologiens qui ont partagé leur pensée sur la spiritualité contemporaine.

2.1 Profil des participantes

Voici le profil des sept participantes selon quelques variables socioéconomiques.

Âge (l'âge moyen est 51 ans) :

- De 40 à 45 ans (1)
- De 46 à 50 ans (3)
- De 51 à 55 ans (1)
- De 56 à 60 ans (1)
- Plus de soixante ans (1)

Structure familiale

- En couple avec enfants (2)
- En couple sans enfants (3)
- Divorcée avec enfants (1)
- Célibataire sans enfants (1)

Situation actuelle d'emploi

- Travailleuse à temps plein (5)
- Travailleuse à temps partiel (1)
- Retraitée (1)

Niveau de scolarité atteint

- Maîtrise (2)
- Baccalauréat (4)
- Certificat de premier cycle (1)

Salaire annuel

- 40,000 \$ et moins (2)
- 50,000 \$ (3)
- 70,000 \$ et plus (2)

Domaine d'études

- Travail social (3)
- Sciences infirmières (1)

- Éducation à la petite enfance (1)
- Administration des affaires (1)
- Urbanisme (1)

Tableau III : Portrait sociodémographique des participantes à la recherche

	Âge	Statut civil	Nombre d'enfants	Domaine d'études	Occupation
Axelle	52	Conjoint de fait	0	Urbanisme	Temps plein
Sophie	56	Conjoint de fait	0	Travail social	Temps partiel
Mélia	50	Mariée	0	Travail social	Temps plein
Jeannie	62	Divorcée	2	Infirmière	Retraitée
Béatrice	44	Célibataire	0	Éducation à la petite enfance	Temps plein
Roseline	48	Conjoint de fait	1	Administration des affaires	Temps plein
Danielle	47	Conjoint de fait	2	Travail social	Temps plein

En somme, parmi les sept participantes:

- Cinq ont une relation de couple stable
- Trois ont des enfants
- Cinq ont fait des études afin d'accéder à des professions traditionnellement féminines (quatre dans le domaine des services sociaux; une dans le secteur de la santé; une dans les services éducatifs)
- Six sont actives sur le marché du travail
- Cinq sur sept gagnent un salaire annuel de 50,000 \$ et plus
- L'âge moyen des participantes au début de la démarche est de 51 ans

2.2 Synthèse des récits de vie des participantes

Afin de faciliter le travail du lecteur, compte tenu de l'ampleur des données recueillies, nous avons résumé leurs propos autour de rubriques qui s'accordent relativement bien avec la chronologie des événements: 1) histoire familiale; 2) événements significatifs sur leur parcours d'adulte; 3) démarches de croissance personnelle; 4) préoccupations et défis au mitan de la vie. Nous avons fait une synthèse de chacun des récits de vie à partir des faits relatés et d'extraits tirés de leurs écrits. Afin de préserver l'anonymat, les prénoms sont fictifs et ont été choisis par les participantes. De plus, nous avons volontairement omis de préciser certains éléments des discours tels des prénoms et des noms, des dates et des lieux (régions, établissements, pays). Seule la chercheure a eu accès au récit de vie des participantes.

Synthèse du récit de vie de Béatrice

- 44 ans
- Éducatrice; artiste pédagogue
- Célibataire; sans enfant
- Silhouette ronde, cheveux bruns bouclés, vêtements aux couleurs vives

Béatrice a fait ses premiers pas sur une piste de danse dans un aéroport. Elle y voit l'image parfaite du grand élan de Vie qui l'habite et qui a toujours su la propulser au-delà de ses peurs. Elle savait d'instinct que son corps la guiderait vers un chemin de croissance et de libération.

Après une enfance trop sage, trop studieuse par compensation et besoin de plaire pour être aimée, trop soucieuse du bien-être d'autrui et responsable, sinon coupable du mal-être familial, je tentai de m'extirper de ce contexte trop souvent violent, étouffant et dévalorisant. Ce qui ne se fit pas sans déchirements intérieurs car j'étais très dépendante affectivement de l'amour symbiotique que me portait (et me porte encore !) ma mère, tout en espérant plus ou moins vainement celui de mon père. R1#6

Vers l'âge de 18 ans, Béatrice découvre la danse créative. Cette période correspond également à une série de voyages qui l'amène à faire l'apprentissage d'une nouvelle autonomie. D'abord l'Ouest canadien, puis le Colorado et le Mexique où elle participe à une vie de groupe épanouissante et découvre le mime corporel. Les commentaires du directeur de la troupe la confortent et stimulent sa passion à découvrir le monde et ses talents par le chemin de l'art. De retour au Québec, elle entreprend des études en éducation et trouve un emploi d'éducatrice.

Elle débute aussi une relation amoureuse désastreuse, marquée par la codépendance. « À 28 ans, je décidai de mettre fin à cette relation et encore une fois je tentai de briser un lien de dépendance par un voyage, en Europe cette fois-ci ». R1#9 Béatrice prend un congé sabbatique; elle part découvrir ce qui se fait ailleurs en théâtre de marionnettes et participe à divers stages d'expression orientés vers la croissance personnelle. Son séjour est marqué par une agression physique qui donne un coup dur à sa naïveté ainsi qu'à sa carapace de protection. À son retour au Québec, elle quitte son emploi et s'investit pendant trois ans dans des études en arts visuels dans le but de clarifier ses intentions artistiques. À 35 ans, Béatrice traverse une période intense et troublante et les signes que lui envoie son corps l'inquiètent. Travailleuse autonome, elle anime des ateliers de création avec des jeunes et travaille à la pige en tant que scénographe.

Je traversais alors une période à la fois de grande fragilité et précarité financière suivie d'un dépassement de moi-même : j'appris à conduire et adoptai une petite chatte, deux situations qui me faisaient terriblement peur (je m'abstiendrai ici, d'analyse psychologique !) et qui sont devenues depuis, sources de grands plaisirs et petits bonheurs ! Depuis, ces deux facteurs servent à me rappeler que "derrière chaque peur se cache un désir" (Jacques Salomé). R1#12

À quarante ans, période qui coïncide avec le décès de son père, Béatrice entreprend de nouveaux changements. Elle décide de s'impliquer sur le comité artistique d'un organisme culturel. Cet engagement lui permet de rester en contact avec des créateurs et de continuer à développer ses propres projets artistiques. De plus, elle accepte un contrat d'éducatrice remplaçante qui, au fil du temps, est devenu un emploi permanent à temps plein.

Je travaille depuis dans ce milieu communautaire où je considère mon engagement auprès des jeunes enfants et de l'équipe de travail comme total et entier. J'y trouve la stabilité financière et la structure sociale qui me manquaient ces dernières années. [J'ai la] conviction d'être un élément important et significatif au sein de l'équipe. J'y constate mes talents de communicatrice et retire le plaisir de pouvoir partager avec autrui les fruits d'une certaine sagesse, construite et acquise au fil des ans. R1#14

À l'aube de la ménopause, Béatrice est préoccupée par ses capacités physiques face à ce travail exigeant. Elle est confrontée à ses limites et à ses fragilités héritées de l'enfance.

L'immense besoin de stabilité qui m'habite ces dernières années, et qui semble avoir guidé depuis mes choix de vie, est assurément lié à un besoin de sécurité financière. Toutefois, il renferme d'autres motivations plus profondément enfouies. J'y décèle un besoin de retour aux racines de l'être. R1#16

Malgré le confort que lui procure son emploi, Béatrice aimerait continuer de faire preuve d'audace. « *Oser plonger dans l'inconnu de tout acabit, se laisser surprendre par soi-même, par les autres, ainsi que par le grand Mystère de la Vie !* » R1#17 L'amour et la beauté, dont elle découvre les mille et une facettes, la rassurent. Un de ses défis consiste à en créer et à en donner autour d'elle. Continuer d'apprendre à s'ouvrir et à recevoir est une façon de témoigner d'un engagement authentique face à sa propre vie, tout en cultivant le détachement.

Comment arriver à cerner et nommer précisément le temps et le lieu de la maturité, tant il semble juste que le fruit soit déjà présent dans la semence, le bourgeon et les fleurs des différents âges et saisons du grand Arbre de la Vie ? R1#1

Les mots de Lao-Tseu (570-490 av. J.C), encadrés et placés à l'entrée de chez elle, à côté d'une petite lampe en cristal de sel, lui rappellent un défi majeur qui balise son chemin de vie actuel : « *La seule façon d'accomplir est d'être* ». R1#20 Au mitan de la vie, Béatrice souhaite utiliser sa créativité davantage en lien avec les autres, dans une perspective d'accompagnement de l'individu à travers différents passages de la vie et lors de moments de crises existentielles.

J'ai constaté en moi et exploré la puissance libératrice de l'art, des rituels et des histoires. J'aimerais à présent, à partir de cette sensibilité enrichie de diverses expériences de vie, offrir une présence attentive, empathique, [...] autour de moi [...] une passeuse d'âmes. R1#18

Au mitan de sa vie, Béatrice prend conscience d'un sentiment de vide intérieur.

Il m'aura fallu un long et courageux parcours pour arriver enfin à cet "âge d'or" que représentaient pour moi 44 ans, ayant toujours affectionné le chiffre quatre. Me voici donc au sommet de ma montagne de rêve, d'où je peux contempler les quatre horizons, à la croisée des chemins horizontal et vertical. Et là, quelle étrange et profonde douleur que celle de m'apercevoir que le vide est intérieur et que nulle nourriture extérieure ne saurait le combler. Me sentir pleine de vide et vide de plein est un état de choc... Une collision frontale avec la réalité. Dans les dommages collatéraux ou plutôt les bénéfices marginaux : la chute d'un grand voile d'illusions et le début d'un nouveau passage... Celui-ci sera-t-il porté par de nouveaux désirs ? Saura-t-il enfin apporter la grande Libération ? R1#2

Pour Béatrice, la spiritualité est quelque chose qui se vit d'abord intimement.

Le délicat langage de Rilke approche poétiquement cette entité silencieuse : Nous sommes les abeilles de l'Univers. Nous butinons éperdument le miel du visible pour l'accumuler dans la grande ruche d'or de l'invisible. R1#22

Elle adhère volontiers à la définition de la théologienne Sandra Schneiders : « *la recherche consciente d'unification de sa vie dans le dépassement de soi vers un but ultime* ». R1#23

Dans sa vie, au quotidien, Béatrice actualise cette recherche par différents moyens : par des lectures qui calment son âme; par des moments de méditation - respiration, conscience, silence, écoute, présence - lors d'une marche ou d'une baignade ou en laissant tout simplement son corps bouger, inspiré par des mouvements inspirés du yoga et du Qi Gong. D'autres fois, elle prend la décision de s'asseoir, immobile et paisible, et de laisser ses pensées se déposer. Depuis plusieurs années, Béatrice est attentive à ses rêves; elle s'en souvient facilement, les note et se penche sur le sens de leur contenu symbolique.

Les rêves les plus puissants demeurent d'eux-mêmes vivaces à mon esprit, persistant parfois durant des années... Il arrive aussi qu'au cours des jours suivants, des éléments de la réalité viennent y faire échos, comme des synchronicités ou des miroirs réfléchissants. Cette question, du lien mystérieux entre les rêves et la réalité, m'habite depuis l'enfance si intimement, que j'en suis venue à penser que chacun vient sur terre avec un questionnement essentiel qui lui est propre et colore sa vie entière. R1#27

Quoique sa famille était non pratiquante et entretenait des liens plutôt confus avec la religion, Béatrice évoque plusieurs analogies entre des éléments de son histoire personnelle et le sens de fêtes chrétiennes telles Pâques et la Pentecôte.

Autre fait intéressant : je perdis connaissance pour la première fois (foi ?), le jour de ma communion, submergée par de fortes émotions et sentiments ! "Il ne s'agit pas de comprendre, il faut perdre connaissance" dit Ysé à Mesa dans Partage de Midi de Paul Claudel. R1#29

Depuis l'adolescence, Béatrice expérimente différents états altérés de conscience. Certains s'expriment par des distorsions temporelles.

J'avais subitement l'impression que tout ce que je percevais, et surtout entendait, était soit ultra rapide, soit ultra lent, l'un suivant souvent l'autre. C'était une sensation désagréable, car non familière. À l'occasion d'une visite médicale, j'en fis part au pédiatre qui eût l'air interloqué ! Suite à quoi, je n'en parlais plus à quiconque, craignant que cela ne soit trop suspect. R1#33

D'autres expériences ont trait à la mémoire des lieux. Ainsi à l'âge de 25 ans, lors d'une excursion estivale au Vermont, pendant un moment où elle se prélassait seule au bord de l'eau, elle fut subjuguée par sa propre rêverie :

Je vis sous mes yeux, dans les reflets de l'eau, se dérouler clairement une série d'images en mouvement, telles un film : j'y voyais des scènes de batailles où des amérindiens se faisaient poursuivre et tuer. Le « film » semblait si réel, que je pris peur et le rompis volontairement. J'eus la nette impression ce jour-là, d'avoir ressenti la mémoire de ces lieux. R1#34

Elle fait également mention de plusieurs expériences rattachées à la synchronicité. Par exemple en 2001, par rapport à un livre de Gitta Mallasz qu'elle avait découvert dans une librairie, puis reposé sur les rayons parce que trop ésotérique, elle dira :

Quelques instants plus tard à peine, toujours en quête d'une lecture, j'ouvris un magazine au hasard, dans une bibliothèque cette fois-ci, et tombai sur une entrevue avec Juliette Binoche. Elle y relatait comment le livre des Dialogues avec l'ange avait marqué sa vie. Retour donc, à la petite librairie et achat du livre, qui est depuis devenu mon livre de chevet. Je l'ouvre très souvent au hasard, et y trouve toujours un éclairage inspirant sur ma réalité du moment. R1#31

Puis en 2002, lors d'une visite à une amie de la famille qui est hospitalisée.

Je passai la soirée près d'elle, et à sa demande, lui fis la lecture de prières. Je l'accompagnai dans le passage à cette étrange unité. Non seulement, je réalisai alors de quoi il s'agissait, mais j'étais subjuguée de voir le contraste qu'il y avait entre cette unité et le reste de l'hôpital. J'étais émerveillée de découvrir dans un hôpital, un lieu voué en priorité aux soins de l'âme. L'ambiance y était feutrée, douce, accueillante. Cette dame mourut le lendemain matin. J'avais été, par un concours de circonstances, sa dernière connaissance auprès d'elle, avant son départ, qui se fit donc, le samedi de... Pâques ! Dans les jours qui suivirent, je réalisai un recueil de dessins et de courts textes, dans un état second. R1#32

La responsable, pionnière des soins palliatifs de cet hôpital, touchée par ses dessins, l'encourage à publier. « Celle-ci [...] m'affirma qu'elle avait rarement vu quelque chose d'aussi beau ! » R1#32 Béatrice aimerait, encore aujourd'hui, faire la publication de ce recueil pour apporter une sorte de baume pour l'âme des personnes traversant des passages difficiles. Puis une autre expérience significative au matin du 11 septembre 2001, pendant qu'elle est en train de transcrire un rêve où il est question d'une femme – d'une mère - dans un dépanneur arabe :

J'entends les voisins sur le balcon qui s'agitent, la radio, la sonnerie du téléphone qui retentit, une amie m'apportant LA nouvelle ; télévision, stupeur, affolement, tremblements, pleurs, tristesse, irréel, trop réel, la densité de l'air devenue palpable et surtout le bleu du ciel, si bleu, si bleu... Subitement, je suis saisie d'une vision très nette : j'aperçois l'humanité entière en équilibre sur un fil et j'ai clairement la

sensation, l'intuition soudaine, la conviction irrévocable, que dorénavant, et plus que jamais, il en va de la responsabilité de chacun et chacune d'alimenter le pôle positif OU négatif des choses, de la Vie en suspens, et que c'est ENSEMBLE que nous basculerons tous, d'un côté ou de l'autre... Éveil brutal d'une Conscience planétaire. Et que tout ceci n'a rien à voir avec la politique, mais plutôt avec l'urgent besoin d'une expansion des consciences individuelles, d'une compassion à l'échelle mondiale.
R1#37

Tous ces événements, et bien d'autres encore, ont influencé sa vision de la vie.

Comme une grande œuvre théâtrale où il y aurait UNITÉ de lieux, de temps, d'action et des personnages. Le sentiment que les lieux ont une mémoire ; que nous portons les empreintes de nos ancêtres, plus ou moins proches ; que nous sommes tous inter-reliés, quoi que nous fassions ; que l'éternité n'est pas si loin. R1#38

Derrière la chute finale du rideau, ces mots ultimes: Je fis mes premiers pas sur une piste de danse dans un aéroport, et c'est ici et maintenant que je prends mon Envol !»
R1#39

Béatrice porte actuellement l'impression que son être s'ouvre vers le Nouveau.

Récit de vie de Roseline

- 48 ans
- Conseillère en développement des compétences dans une grande entreprise
- En couple; mère d'un enfant
- Taille menue, cheveux longs blonds, allure jeune et air espiègle

Vu la brièveté du style d'écriture, nous présentons ici le récit intégral de Roseline.

« Enfant unique d'une famille qui ne fonctionnait pas très bien. J'ai eu la chance de travailler pour une grande entreprise qui m'a offert à deux reprises des études qui m'ont permis de me développer et de penser que je pouvais réussir.

J'ai fait à deux reprises des psychothérapies pour me permettre de sortir d'impasses. Je crois avoir des valeurs et des principes similaires à des personnes souvent plus âgées que moi. Le fait d'avoir un enfant a donné beaucoup de sens à ma vie. Je réalise aujourd'hui que j'aurais dû en avoir plusieurs. Des relations pas toujours très sereines avec mes parents, je pense avoir dépassé la plupart des choses qui me faisaient beaucoup de peine dans le passé. Mes parents n'étaient pas tellement conformes à l'image que je m'étais faite de ce que je pensais être de bons parents.

Approchant la cinquantaine, l'heure des bilans a sonné. Certaines journées, je pense avoir réussi plusieurs choses. D'autres journées, je constate que j'aurais pu en faire tellement plus.

Je sens une certaine urgence de vivre... comme si le temps allait me manquer. Je suis entourée de personnes âgées qui meublent leur vie de choses et d'activités qui m'apparaissent vraiment inutiles. J'aimerais vivre mon âge d'or de façon différente. Encore une fois, j'idéalise cette partie de la vie où l'on ne s'attarde plus aux détails, où les choses que l'on fait sont gratuites, où l'on n'a pas peur de donner beaucoup de place à l'essentiel. Ce que je constate souvent est un manque de sagesse... J'aimerais faire mieux... Je pense certaines journées que j'ai vraiment des idées bien différentes des autres. Plus jeune, je me croyais dans le tort. J'aime maintenant à croire que c'est juste que ma sensibilité me porte à faire des choix différents. Quand ma fille sera adolescente, je prendrai ma retraite... Tous mes projets arriveront à échéance en même temps... Il me revient souvent à l'esprit qu'on est venus sur terre pour une mission bien spécifique et qui peut être bien propre à chacun. Je me rends compte que souvent, quoiqu'on fasse, on peut y voir un certain fil conducteur. Ainsi, à travers tous les postes que j'ai occupés, j'ai toujours été dans des activités où l'on devait être en support à quelqu'un.

Je pense qu'une force existe en chacun de nous une petite parcelle de ce qu'on appelle Dieu et que régulièrement, voire quotidiennement dans les bonnes périodes, on est mis en sa présence. Si je pense que je peux faire une différence dans la vie de quelqu'un, ou que quelqu'un puisse en faire une dans la mienne, je pense être d'une grande ouverture.

J'espère dans les prochaines années, faire plein de choses qui me rendront fière de moi dans les derniers instants de ma vie.

Un peu drôle de dire que jeune, j'ai été servante de messe pendant plusieurs années et j'ai côtoyé de près les représentants de l'Église. Je n'ai donc pas eu tendance à idéaliser l'Église.

Étant de nature à remettre les choses en question, je n'ai pas été du genre à accepter des règles toutes faites. J'ai plutôt cherché ce qui faisait du sens à mes yeux. Je dirais que les cours de Qi-Gong m'ont permis de prendre connaissance d'une partie de moi que je ne connaissais pas... de découvrir l'existence d'un refuge en moi... Ma tête est tellement sollicitée que savoir qu'une cachette existe en mon physique m'est d'un grand apaisement ».

Synthèse du récit de vie de Sophie

- 56 ans
- Agente de planification des programmes de recherche
- En couple avec son conjoint actuel depuis 13 ans; sans enfant
- Silhouette élancée; brune à l'allure classique et réservée

Enfant unique, Sophie n'a pas connu son père, mort par noyade, alors qu'elle n'avait que trois mois. Elle a grandi « entre deux femmes » : sa mère et sa grand-mère qui avait, elle aussi, perdu son mari dans un accident de travail.

Je pense avoir essayé de ne pas prendre de place et, de ne pas contrarier cette maman qui m'apparaissait si triste et vulnérable. Je crois que je me sentais responsable de ma mère et qu'il fallait que je la protège, d'une certaine façon. R1#2

À 25 ans, Sophie a vécu en union libre avec celui qu'elle croyait l'Amour de sa vie. Elle choisit de ne pas se marier malgré les préjugés des gens de l'époque à l'égard des unions non légalisées par l'Église. Deux ans plus tard, suite à une rupture d'anévrisme cérébral, son conjoint se retrouve dans le coma.

Je négocie avec Dieu et tous les morts pour qu'ils nous donnent encore quelques années, je ne veux pas que ça finisse aussi vite, je crie à l'injustice ... le 2^e homme de ma vie risque de m'être arraché. R1#4

Il s'en sortira après une longue convalescence où Sophie devient « maternante » à son endroit. Ce type de relation ne répondant pas à ses attentes, son conjoint la quitte, après onze années de vie commune, pour une relation moins étouffante avec une autre femme. Ils n'auront pas eu d'enfant malgré un suivi de quelques années à la clinique de fertilité.

Cette séparation me fait vivre une crise démesurée où je me sens rejetée et démunie au point de me sentir une nullité. J'avais l'impression de tout donner pour cet homme que j'aimais et je devais me résigner au constat d'échec. Je dois changer de région, de travail, je n'ai plus que la peau et les os. J'ai l'impression que je ne suis bonne que pour l'assistance sociale. En plus, je me fais voler mon véhicule et tous mes bagages. Je suis dans la rue, j'ai tout perdu et me sens couler de plus en plus. R1#7

Sophie décide d'aller en thérapie pour « recoller les morceaux et reprendre pied ». Graduellement, elle se rétablit et fait du ménage dans sa vie. Après quelques expériences amoureuses décevantes, elle rencontre son conjoint actuel qui l'accompagne depuis treize ans. Leur deuxième année de vie de couple est mise à rude épreuve car Sophie se retrouve aux prises avec un cancer des ovaires et une série de complications à la suite de trois chirurgies.

Ces complications multiples ont presque eu raison de moi. Un ami médecin m'avouait hier, qu'il s'était dit, lors d'une visite à l'hôpital, que c'était la dernière fois qu'il me voyait vivante. Mais je suis encore là et je peux dire que j'ai été merveilleusement entourée pour traverser cette période où la maladie s'acharnait à me faire perdre pied.» R1#10

Elle réussit à traverser cette épreuve, avec l'aide d'un entourage supportant et cherche à comprendre la cause de cette maladie qui l'avait minée à son insu.

Je me réentendais dire à mon ex-chum "Tu me fais mal aux entrailles". Son immense besoin des femmes me faisait vraiment mal et cette relation que je tentais de maintenir m'était insupportable. R1#11

De retour au travail après son rétablissement, Sophie prend conscience qu'elle n'apprend plus rien et que son emploi ne lui convient plus.

J'avais aussi l'impression d'avoir perdu mon identité ... « je suis l'équipe multi » et c'est « l'équipe multi » qui dit des choses ... je n'entendais plus prononcer mon nom depuis longtemps. Cette prise de conscience m'est devenue insupportable et je réagis rapidement en me trouvant un nouvel emploi car la vie venait de m'apprendre que je n'avais pas l'éternité devant moi. R1#12

Sophie réussit à se tailler une place et à faire du bon boulot malgré le comportement peu collaborateur d'une collègue. Suite à un épisode où cette dernière s'immisce dans ses dossiers et influence une décision à l'encontre de l'orientation donnée à son travail avec une table ministérielle depuis deux ans, Sophie démissionne. Elle trouve un autre emploi dans lequel elle s'investit totalement, « à 200 % ».

Je n'aurai plus que des miettes de temps pour mes amis, mon couple, ma famille et pour moi mais je répète constamment que j'aime passionnément ce que je fais. R1#15

Malgré son emploi du temps chargé, Sophie, étant fille unique, doit s'occuper de sa mère qui habite à l'extérieur et dont la santé se détériore de façon alarmante. Elle doit voir à l'investigation de l'état de santé de sa mère, à la recherche d'aide à domicile et finalement se résoudre, après quelques mois, à la sortir de sa maison. S'ajoute à cela l'achat d'une première maison orienté selon les besoins de sa belle-mère qui habitera l'appartement du dessus, leur déménagement et, à nouveau, des difficultés au travail.

Au travail, le climat devient invivable. Un nouveau clan de 4 femmes fait la guerre aux autres. Les têtes commencent à tomber. Les émotions sont à fleur de peau. Je pleure en rentrant au travail. Je pleure en rentrant à la maison car je n'ai plus d'espace pour respirer. Je finis par m'épuiser... et je craque alors que je fais le remplacement d'une consoeur qui a un poste cadre. Je dois faire aussi mon travail en même temps que le sien car je ne suis pas remplacée de mon côté. R1#17

Sophie ressent cette période comme un échec avec un sentiment de honte face à son état d'épuisement; elle accepte difficilement de prendre une médication et d'être en arrêt de travail. « J'irai en thérapie pour chercher le support dont j'ai le plus besoin afin de m'apprendre à

créer et garder mon espace.» R1#19 Elle donne sa démission et choisit un emploi où elle travaille trois jours par semaine. Avec du recul, elle reconnaît que cette étape lui a permis de se réapproprier sa vie. Même si tout n'est pas parfait, elle est fière de garder le cap sur son choix de se donner du temps pour vivre.

Dans mon parcours de vie, j'ai tenté de me réapproprier mon pouvoir de penser, lequel j'ai remis aux autres pendant très longtemps [...] Puis, avec le temps, j'ai tenté de saisir ce qui faisait du sens pour moi, ce que je voulais conserver de ces enseignements et ce que je voulais rejeter. R1#24

Au mitan de sa vie, Sophie est préoccupée par plusieurs choses : la maladie de ses proches, l'adaptation à ses limites physiques grandissantes, l'anticipation de la retraite, le maintien de sa santé physique, psychologique et psychique. Elle cherche aussi à définir sa place au sein d'une famille reconstituée où son conjoint et ses enfants font souvent référence à un passé qui lui échappe. Maintenant, Sophie est capable de mettre un filtre entre les autres et elle-même afin de préserver son autonomie.

Aimer les autres ne passe plus par mon anéantissement ou ma subordination mais je dois m'avoir à l'œil car j'ai le réflexe de répondre aux désirs des autres avant tout. R2#31

J'essaie de faire des choix qui me conviennent plutôt que de répondre aux attentes de tous. En me respectant, je sens que l'âme en moi me dit merci. R1#27

Baptisée dans la religion catholique, Sophie a reçu une éducation par des religieuses axées sur la Vocation. Elle a cessé de pratiquer, il y a quarante ans, ne ressentant pas d'appartenance particulière au discours véhiculé par les représentants de l'Église. Elle a découvert de nouvelles façons de penser lors de sa participation à un groupe ésotérique. Sophie associe son cheminement spirituel aux événements significatifs de sa vie. À 28 ans, lors de la maladie de son ex-conjoint, elle ressent le besoin de croire et de s'accrocher aux forces divines ayant le pouvoir de vie ou de mort. À 46 ans, confrontée au cancer, elle a le sentiment d'être portée et elle trouve du réconfort dans les paroles des proches qui lui ont dit qu'ils allaient prier pour elle. Des lectures et des suggestions mentales nourrissent l'espoir et sa détermination de guérir. « Les évènements qui se présentent à moi ne sont plus le fruit du hasard, mais sont des occasions qui me conviennent et me donnent l'opportunité de cheminer ». R1#25 À 53 ans, lors d'une thérapie à la suite d'un épuisement professionnel, Sophie découvre la méthode Écho

où elle apprend à prendre contact avec « *un mouvement de spirale doré et argent avec chaleur. Revenir à ce mouvement de vie me donne rapidement confiance et confort* ». R1#37
L'approche Écho lui permet de trouver ses forces intérieures qu'elle associe à ce Dieu en elle. Elle parle de sa spiritualité en ces mots :

Toucher à la Paix en moi pour un BONHEUR durable. Rechercher cet état à l'intérieur et non à l'extérieur. Lorsque j'y parviens pour de courts épisodes, je sens à ce moment que j'élève mon âme à un autre niveau. Ces moments sont des états de grâce et m'emplissent d'une Joie très confortable. R1#23

Sophie actualise sa spiritualité en portant un regard d'ouverture et d'Amour sur les gens, malgré un jugement encore trop facile, et par des moyens tels que : installer dans ses pensées des idées positives; cultiver sa croyance du pouvoir sur sa vie; s'entourer de belles personnes; avoir des échanges authentiques et profonds; méditer plusieurs fois par semaine; lire sur la spiritualité et, surtout, le contact avec la nature.

Ce que j'adore par-dessus tout c'est me réveiller à la campagne, l'horticulture, la marche en nature, la cueillette de fruits sauvages, saisir le moment présent par les moments de contemplation sur un vol d'oiseau, une fleur, une étoile, moments de grâce où je dis merci à la Vie. Je sens que je dois me réserver du temps pour ces activités qui me réénergisent. R1#30

Ses défis actuels ont trait à une recherche d'équilibre dans toutes les sphères de sa vie, au respect de ses limites et de ses besoins. Dans sa quête de la joie de vivre, Sophie nourrit un grand rêve : vivre à la campagne.

Synthèse du récit de vie de Jeannie

- 62 ans. Jeannie est la doyenne du groupe
- Infirmière, chef des soins intensifs, retraitée depuis huit ans
- Divorcée; mère de deux enfants; grand-mère de deux petites-filles
- Taille moyenne, cheveux bien coiffés, allure distinguée; sourire bienveillant

Née en 1946, Jeannie est l'aînée d'une famille de cinq enfants. Elle a onze mois, lorsque sa mère accouche de jumeaux. Très tôt, elle doit s'adapter à être raisonnable face à une mère responsable et organisée mais qui en a plein les bras. Son père est un homme silencieux, absent et qui passe tous les soirs par la taverne.

Chez nous, la colère s'exprime dans un silence lourd qui m'angoisse. Alors, très tôt, je deviens une bonne agente pour essayer de détendre l'atmosphère. Je suis une adolescente qui ne fait pas de bruit et qui n'a personne pour partager ce qu'elle vit. R1#1

Jeannie devient infirmière à 21 ans, puis se marie l'année suivante. « Cet homme, je le choisis responsable, présent et qui ne boit pas ». R1#2 De leur union, naîtront deux enfants désirés. Promue chef des soins intensifs, elle développe une assurance personnelle et professionnelle. Toutefois, à la maison, Jeannie n'arrive pas à exprimer à son mari ses doutes et ses frustrations. Le dialogue à cœur ouvert n'existe pas et tous deux gardent le silence sur leurs difficultés. Leur vie de couple bat de l'aile et progressivement, Jeannie s'éloigne de son mari; la rupture survient en 1981, après treize ans de mariage.

Mes enfants ont neuf et quatre ans. Je suis celle qui initie cette séparation et j'en porterai longtemps la culpabilité. Je suis perdue et je voudrais comprendre comment j'en suis arrivée là. Ce sera le premier pas vers un début de maturité. R1#3

Jeannie obtient la garde des enfants qui iront chez leur père une fin de semaine sur deux.

Progressivement, je deviens le père et la mère de mes enfants, car leur père assume des responsabilités minimales, sans s'investir dans la vie de ses enfants. Sa vie est ailleurs dans une autre famille. Ma vie de femme est en berne pour de nombreuses années. Mes enfants grandissent et je suis leur sécurité et leur stabilité. Je les aime tellement. R1#4

Dans son travail, Jeannie côtoie très souvent la mort mais, en 1990, cette dernière la frappe de front en fauchant la vie de sa sœur. Pour la première fois, elle réalise qu'une personne qu'elle aime est disparue pour toujours.

J'essaie de protéger mes parents. Je supporte mon beau-frère et ses enfants. Je retourne au travail après une demi-journée d'absence, car je suis incapable de sentir ma peine toute seule à la maison. Alors, je m'active et m'occupe l'esprit [...] Quel sens donner à ce départ prématuré ? R1#5

Puis la vie continue et pendant quelques années, celle de Jeannie sera remplie par ses enfants, son travail, des études à temps partiel et ses amies. L'adolescence de son fils sera un passage particulièrement difficile.

Je me sens seule et débordée pour traverser cette période agitée. Je vais chercher un peu de support psychologique pour me guider. Je me sens toujours responsable de tout

partout. Mes parents vieillissent et mon père est malade. Mon travail est stressant et exigeant. Ma vie est lourde de tout ça et pas de répit nulle part. R1#6

En 1993, la maladie se pointe : un cancer de la thyroïde. Une chirurgie, un traitement à l'iode radioactive, une convalescence et un retour prématuré au travail lui font réaliser qu'elle doit respecter ses limites face à des attentes et des exigences au travail toujours aussi grandes. Ce sera le début d'un long cheminement et l'année 1997 sera charnière. Reconnue pour son intégrité, sa rigueur et ses compétences dans les relations humaines, son bureau devient le lieu où se vit la détresse du personnel frappé par les coupures budgétaires dans le secteur de la santé. Elle refuse le poste de directrice adjointe qu'on lui offre, démissionne de cet emploi qui génère un très grand stress et choisit un poste qui, sous des apparences de démotion, lui offre une meilleure qualité de vie. « *Pour la première fois, je me sens libérée* ». R1#9 À cinquante ans, Jeannie est une femme mature, consciente de sa valeur personnelle et professionnelle. Pourtant, en 1997, la maladie surgit à nouveau et frappe très fort : un deuxième cancer, la leucémie. Une période de huit mois d'attente d'une greffe de moelle osseuse lui permet d'apprendre à profiter du moment présent.

Je ne vis pas d'angoisse, car je porte en moi la certitude que je vais guérir. D'où me vient-elle ? Je suis pourtant bien informée des risques importants reliés à ce traitement, mais jamais je ne penserai que je vais mourir. Je dirai à une amie : « je ne peux pas mourir, car je n'ai pas connu mes petits enfants ». Je ne vis pas de colère face à cette nouvelle épreuve. Je mets mon énergie à vivre ce traitement très agressif comme la route que je dois parcourir pour trouver la guérison. Les embûches sont nombreuses. Je vivrai une expérience transpersonnelle qui me confortera dans mon espoir de guérison. R1#10

Malgré l'espoir, celle qui depuis si longtemps tenait la main des autres pour les soutenir, se retrouve aux prises avec une dépression majeure qui la précipite dans un état de détresse incroyable. « *Cette souffrance psychologique me changera à jamais. Je deviens une meilleure personne.* » R1#11 Après un arrêt d'une durée de deux ans et demi, le retour au travail s'effectue dans la joie puisque Jeannie occupe enfin un poste qui la satisfait. Quelques années plus tard, à cinquante-cinq ans, c'est avec sérénité qu'elle choisit d'écouter son corps et de prendre sa retraite. Elle décide de s'inscrire à une formation en Psychologie Corporelle Intégrative (PCI), avec l'intention de mieux comprendre son histoire et le sens des répétitions de ses difficultés.

Cette formation sera l'occasion d'un cheminement et d'une évolution personnelle extraordinaire. J'y découvre toute la complexité et toute la richesse des êtres humains. Je pourrai mettre des mots sur tout ce processus psychologique. R1#11

Puis la vie lui offre un cadeau extraordinaire : Jeannie devient grand-mère pour la première fois. Elle ressent un bonheur immense, un amour inconditionnel. C'est dans les yeux de sa petite fille qu'elle ira puiser des forces pour faire face à un autre drame : un troisième cancer qui, lui, mènera à l'ablation d'un sein. À nouveau, Jeannie aura recours à la psychothérapie pour l'aider à vivre avec cette nouvelle image corporelle.

J'ai soixante ans et je me questionne à nouveau sur le sens à donner à toute cette succession de maladies. Que dois-je comprendre? Qu'est-ce que je dois changer dans ma vie? Je n'ai aucun sentiment de colère ou d'injustice. Tous ces événements ont modifié le parcours de ma vie. Malgré ces difficultés, j'en sors enrichie et plus consciente de la fragilité de la vie, plus sensible à l'importance du moment présent, plus heureuse de sentir la vie qui m'habite. Je suis plus ouverte et plus authentique dans l'expression de mes émotions. R1#13

Au mitan de la vie, Jeannie est une femme épanouie, qui apprécie tous les petits bonheurs au quotidien et qui continue à accueillir les joies et les peines que la vie met sur sa route. Il y a un an, naissait sa deuxième petite fille, « *une nouvelle personne à découvrir, à chérir et à accompagner* ». À l'heure actuelle, elle est préoccupée par la séparation de son fils, le père de ses deux petites filles. Cet événement lui rappelle sa propre histoire et, même si cela est bouleversant, elle y voit une opportunité de soigner ses vieilles blessures. « *La vie est une route qui permet de cheminer si on y met de la conscience* ». R1#14 Par ailleurs, Jeannie s'interroge également sur la mort. « *Comment vivre cette inconnue qu'est la fin de la vie? Que se passe-t-il après? Je n'ai pas de réponse, sinon que d'espérer un ailleurs d'amour et de sérénité* ». R1#14

La recherche d'un sens à ses épreuves a amené Jeannie, à quelques reprises, à faire des retours vers la religion qui a si profondément marqué sa génération.

Ça ne répond plus du tout à ce que je suis aujourd'hui. Trop de règles, trop de rigidités, trop de pouvoir m'éloigne de cette structure temporelle. Aujourd'hui, je crois à la part de divin qui habite tout être humain. Cette essence divine, je la ressens à travers toutes les étapes de ma vie. R1#14

C'est dans le quotidien qu'elle actualise sa spiritualité, dans son rapport aux autres, par une ouverture du cœur qui lui permet d'être sensible à leur souffrance.

Synthèse du récit de vie de Danielle

- 47 ans
- Travailleuse sociale au soutien à domicile dans un CSSS
- En couple avec son conjoint actuel depuis neuf ans
- Mère de deux adolescentes d'une relation précédente
- Silhouette ronde; cheveux courts; figure souriante; allure sportive

Danielle est une jumelle non identique, la quatrième d'une famille de sept enfants. Ses parents ont beaucoup travaillé dans leur vie. Sa mère, diététiste de formation, est restée à la maison pour s'occuper des enfants, « *surchargée de responsabilités, même dépassée et déprimée à la longue.* » R1#2 Son père, médecin, était plutôt absent et Danielle n'avait que 16 ans quand il est mort du cancer à 48 ans. Deux ans plus tard, s'ensuit un autre drame, le décès précoce de sa mère âgée de 46 ans. À peine sortie de l'adolescence, Danielle doit s'occuper de ses jeunes sœurs pendant quelques temps. Ce sont ses études en travail social ainsi que des lectures sur le processus de deuil qui l'ont aidée à passer au travers de ce drame.

À 22 ans, peu après l'obtention de son baccalauréat, Danielle rencontre son premier conjoint qui deviendra le père de ses deux filles. Tous deux quitteront Montréal pour aller travailler pendant quelques années en région éloignée. Elle débute sa carrière en protection de la jeunesse auprès d'une communauté autochtone. Malgré le choc culturel et de valeurs, Danielle adore son expérience qui lui permet de découvrir la spiritualité amérindienne. De retour dans la région de Montréal, Danielle accouche de son premier enfant en 1991. La relation du couple commence à se détériorer suite à de nombreux accrochages à propos de l'éducation des enfants. Deux ans plus tard, Danielle donne naissance à une deuxième fille. Les difficultés du couple perdurent et la situation devient problématique.

Un jour, une collègue m'a conscientisée que je vivais de la violence verbale, psychologique et il y a eu quelques épisodes de violence physique. Après deux ans de rumination et de conflits, j'ai finalement pris la décision de me séparer. Ce fut la première fois que j'allais consulter une psychologue et je n'ai pas arrêté ma démarche depuis ce temps. R1#7

Suite à la rupture, Danielle a vécu une guerre psychologique avec son ex-conjoint qui a duré quatre ans. Pendant cette période, elle s'est occupée toute seule de ses enfants. En l'an 2000, elle a rencontré son conjoint actuel qui, depuis ce temps, partage sa vie. Au plan professionnel, Danielle est une personne qui travaille beaucoup et au fil du temps, elle a développé plusieurs expertises, motivée par l'aspect clinique.

Comme femme au mitan de ma vie, j'ai dans un premier temps certaines préoccupations quant à la qualité du temps passé au travail d'ici la fin de cette carrière car l'organisation du travail est de plus en plus difficile. R1#11

Présentement, elle se demande comment avoir plus de plaisir tant dans sa vie personnelle que professionnelle. Confrontée continuellement à la maladie et la mort et consciente de son hérédité, elle a aussi la préoccupation d'améliorer sa condition de santé en général. Au mitan de la vie, Danielle situe ses défis à deux niveaux : 1) au plan physique, elle s'intéresse à créer davantage d'harmonie dans sa relation avec son corps; 2) au plan de l'intériorité, elle recherche à vivre dans le « ici et maintenant » avec conscience et sérénité. « *Je veux la paix de l'âme* ». R1#15 Les enseignements d'un moine bouddhiste, lors d'une conférence sur les voies du bonheur, l'ont amenée à se questionner sur l'importance du "nous" dans une démarche spirituelle. Éduquée dans la religion catholique, Danielle a fréquenté l'église par habitude et pour accompagner sa mère, sans toutefois porter beaucoup d'intérêt dans le fondement, ni dans la signification de cette démarche. Suite au décès de ses parents, elle a vécu énormément de colère et elle a mis Dieu au rancart. Son travail auprès des amérindiens lui a permis de découvrir une spiritualité captivante qui l'a sensibilisée à une toute autre dimension. Les valeurs spirituelles véhiculées lui ont permis de prendre conscience de son unicité et de se rapprocher de la nature. Par ailleurs, le parcours de Danielle est parsemé de rencontres avec des femmes qui ont alimenté son intérêt pour la spiritualité: l'une lui a permis de découvrir la méditation, le travail avec l'énergie, les chakras et la lumière. Une autre a piqué sa curiosité sur le bouddhisme. Dans le but d'en connaître davantage, Danielle a fait de nombreuses lectures sur ces sujets qui ont stimulé l'éveil de sa conscience.

Quand j'ai lu la prophétie des Andes et d'autres bouquins sur l'énergie quantique, j'ai commencé à comprendre comment la vie fonctionnait, j'ai fait des demandes et suivi mon intuition, je suis resté impressionnée de voir comment la vie ne laissait aucun vide et répondait souvent comme par magie. Je développais ma conscience. R1#28

Puis, il y a eu cette femme, simple et généreuse, qui a contribué à son cheminement par ses enseignements sur les rites amérindiens, l'énergie d'Amour et de guérison.

Une approche davantage ésotérique mais qui m'a fait cheminer par rapport à la notion de Dieu. Au début j'avais beaucoup de résistance et de colère, mais j'ai fini par retrouver un espace en moi qui lui laissait de la place et c'est correct. R1#23

Dans sa démarche vers un mieux-être, Danielle a pris conscience de sa tendance à se déconnecter de son centre et à s'éparpiller lors des moments intenses ou pénibles dans sa vie. Elle a expérimenté d'autres approches (PCI, Méthode Écho) et divers rites de guérison (feu sacré, hutte de sudation) qui l'ont aidée à trouver des moyens concrets pour prendre contact avec ses malaises, dénouer des tensions, nettoyer ses corps subtils et vivre son expérience de façon plus consciente. « *L'éveil à la spiritualité fut une révélation pour moi* ». R1#35 De type kinesthésique, Danielle a découvert qu'elle est une personne capable d'être en contact avec son expérience intérieure, de ressentir dans son corps la circulation de l'énergie ainsi qu'une connexion avec les énergies subtiles qui l'entourent. Cette aptitude lui a permis de vivre des expériences telles se mettre à vibrer de tout son corps au contact de l'énergie dans certains lieux tels l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac; voir des couleurs, des images et des formes pendant ses méditations ou recevoir des réponses très claires à ses questions; ressentir l'expansion de l'énergie et l'amour inconditionnel; vivre des expériences de synchronicité.

Pour moi, la spiritualité signifie de développer une philosophie de vie qui nous rapproche toujours de plus en plus près de notre centre, de notre âme, de devenir meilleure à tous les jours et d'aimer sans conditions. De laisser aller notre ego pour faire confiance à notre unicité, à notre moi profond et de laisser s'épanouir en toute confiance ce qui émerge de nous. C'est un travail exigeant, quotidien que de rester consciente. R1#16

Danielle actualise sa spiritualité par des moyens tels que prendre du temps pour méditer, lire, participer à des ateliers de croissance et prendre contact avec la nature.

J'essaie de rester connectée à mon intériorité quand je m'aperçois que je commence à m'éparpiller [...]. Je vais marcher en montagne, dans mon sanctuaire, à toutes les fois que j'ai besoin de réponse, que j'ai besoin de me retrouver dans un espace sacré. Je jardine, les deux mains dans la terre, cette passion me reconnecte à ma créativité et à mon essence personnelle. R1#17

Depuis des années, elle pratique la méditation et la visualisation pour apprendre à lâcher prise et à vivre, dans le moment présent, les tests que la vie lui envoie pour aller de l'avant. Dans ses moments de grâce, elle ressent de la gratitude face à la vie.

Quand je vois des paysages extraordinaires, je remercie la vie de me permettre de vivre ces beaux moments, et je vis le moment présent intensément. J'ai conscience à ce moment-là de ma force vitale, au moment présent; c'est très puissant comme énergie.
R1#31

Au mitan de la vie, Danielle constate les bienfaits de son cheminement.

Je sens que je n'ai plus besoin de contrôler autant tout ce qui se passe dans mon environnement. Je peux faire davantage confiance. J'ai aussi plus d'assurance, je vis très bien avec ma solitude et ma vie tranquille. C'est l'expérience de vie qui m'apporte cette maturité, cette sagesse. R1#37

Au travail, elle se sent portée par sa spiritualité; elle ressent une solidité intérieure qui rassure les gens qu'elle accompagne en soins palliatifs. Elle constate aussi son influence sur sa relation avec son conjoint et avec ses enfants. « *Je ressens beaucoup d'amour et d'ouverture entre nous et c'est solide, transparent et vivant* ». R1#40 Avec les années, sa démarche l'a menée tranquillement vers une sérénité qu'elle veut continuer de cultiver. « *J'ai encore du chemin à faire et j'avoue que la notion du "nous" pique de plus en plus ma curiosité. Et voilà que la vie met cette super expérience sur mon chemin, ce n'est pas pour rien* ». R1#41

Le concept du "nous" dans son cheminement spirituel demeure une préoccupation actuelle.

Synthèse du récit de vie d'Axelle

- 52 ans
- *Coach*, consultante et formatrice en relations humaines dans les entreprises
- Vit en couple avec son conjoint actuel depuis deux ans; sans enfant
- Taille moyenne, cheveux blonds, visage souriant; allure distinguée

Axelle est née dans une famille qui prônait l'harmonie et les nombreux principes qui lui ont été inculqués dans son enfance ont orienté et défini ses relations avec les autres.

J'ai grandi avec un code de procédures "non écrit", mais bien ancré qui révélait les règles de l'art d'une famille unie et unique. J'ai tout appris sur l'art de vivre en

société : comment être, comment faire, comment se comporter pour être correcte et ne pas déranger. R1#3

Dans sa famille, les rôles étaient très bien définis. Transmis de mère en fille, le modèle valorisé était celui de la femme au foyer qui se consacre au bonheur de son mari et à l'harmonie de sa famille. L'homme avait un rôle de premier plan: le roi dans la maison.

Le modèle à suivre comme petite fille, comme personne, m'a été transmis par maman qui suivait d'ailleurs le modèle transmis par sa propre mère. Ce modèle a été construit sur les bases de réussite de couple où mon grand-père était le roi et où ma grand-mère a renoncé à ses rêves et passions pour se concentrer sur son mari et ses enfants. Mon grand-père avait comme principe qu'une femme ça se marie et ça élève des enfants. [...] J'ai donc vu ma mère renoncer à toutes ses passions et projets personnels et je l'ai fréquemment entendue dans ses frustrations de n'être qu'une mère de famille. R1#3

À la maison, la colère était perçue comme une forme d'hystérie et Axelle a appris à avoir peur des émotions intenses. Son éducation a eu des conséquences sur l'expression de sa spontanéité et l'affirmation de soi. Pour maintenir un bon voisinage, sa mère lui a appris à éviter les conflits, à étouffer sa colère et à "rentrer dans maison".

Parmi les événements marquants de ma petite enfance, j'ai le souvenir d'un petit voisin très mesquin qui me jetait en bas de l'escalier, qui brûlait les livres de mon frère aîné dans un feu de feuilles d'automne, qui tirait les cheveux de ma sœur avec une poignée de cheveux arrachés dans les mains, etc. Un petit monstre quoi! Dans ces événements, maman nous rentrait dans la maison sans rien dire à l'enfant, ni aux parents, elle ne voulait pas avoir de conflits. Je ne comprenais pas cette attitude. J'aurais voulu crier ma rage mais répondais aux normes exigées. Tout ça au nom de l'harmonie relationnelle et pour répondre au principe d'être une belle famille qui ne dérange pas. R1#4

Née jumelle, Axelle a eu du mal à trouver sa propre identité. Elle a partagé avec sa sœur beaucoup d'affection, une présence réciproque et plusieurs activités. Toutefois, être jumelle dans une famille valorisant les liens tissés serrés et la fusion, l'a amenée à vivre beaucoup de confusion sur sa propre identité. Elle a trouvé une façon de recevoir un miroir personnalisé en endossant le rôle de gentille petite fille sage qui détecte les regards désapprobateurs et se conforme au message parental "ne sois pas dérangeante". En outre, les reflets, provenant tant de sa famille que des professeurs et de l'entourage, s'adressant aux jumelles comme à un tout,

contribuaient à rendre difficile la tâche de trouver son unicité. Pendant des années, elle utilise le "nous" pour parler d'elle-même.

J'ai fait l'apprentissage du caractère unique d'une fusion familiale, mais je cherchais à trouver dans ce cocon bien tissé "qui j'étais, qui je suis" [...] D'ailleurs pendant des années quand je parlais de moi, je disais fréquemment "nous" car j'intégrais ou je m'intégrais à ma sœur jumelle. R1#3

Mais dans sa nature, Axelle est une enfant expressive, espiègle et intense qui parle fort. Ayant appris à tourner sa langue sept fois avant de parler, elle a appris à exprimer sa créativité par des modes d'expression *silencieux*, tels la gymnastique et le dessin.

J'étais dans ma bulle joyeuse, mon refuge, mon sanctuaire. Je trouvais dans ces activités l'espace pour m'exprimer, explorer, me révéler dans mon caractère unique, mais en silence, au cœur de moi-même. R1#7

Axelle adore dessiner, souvent des visages de femmes, avec des yeux plus grands que nature. Elle porte un rêve : faire les Beaux-Arts et devenir artiste peintre. Elle aspire à être une femme accomplie, tout comme Audrey Hepburn, cette actrice au sourire éclatant et au regard perçant. Vers onze ans, elle a tenté d'affirmer son unicité. Tout d'abord, en voulant s'habiller différemment pour se distinguer de sa jumelle. Sa deuxième tentative eut lieu après avoir gagné le premier prix à un concours provincial de dessin qui lui donnait l'opportunité d'étudier à Québec dans une école alternative, spécialisée en arts. « *Mes parents ont refusé en prétextant que je ne pouvais pas être séparée de ma sœur jumelle et que de toute façon, "on ne peut pas gagner sa vie comme artiste peintre"* ». R1#8 Malgré sa ténacité, Axelle a dû renoncer avec beaucoup de colère et d'amertume à ce projet si cher à son cœur. Ainsi, ses deux combats visant à se distinguer et à affirmer son unicité ont été vains, faute d'être entendue et accueillie dans son besoin d'être différente. « *J'étais désorientée. Je ne savais pas qui j'étais, ni ce que je voulais accomplir* ». R1#8 C'est sans passion, ni projets qui l'animent qu'Axelle termine ses études jusqu'à l'université. Coincée, elle se conforme au modèle de sa mère et intègre la croyance de devoir faire passer les besoins des autres avant les siens. « *En fait, j'ai appris toute jeune que pour qu'une femme réussisse sa vie relationnelle, son couple, sa famille, son bon voisinage, il faut qu'elle se tasse, qu'elle renonce à soi, à ses besoins, à ses droits, à ses passions, à ses projets personnels* ». R1#2

À deux reprises, Axelle a vécu des relations de couple étouffantes. Sa première relation de couple, d'une durée de sept ans, s'est avérée très insatisfaisante au plan de l'intimité. Son conjoint boudait ou évitait la discussion lorsqu'elle osait lui nommer ses insatisfactions ou lui parler de ses besoins. Ces situations la ramenaient dans la solitude de la petite fille qui, pour éviter les conflits, se réfugie dans sa bulle joyeuse. « *Je m'éteignais et j'étouffais "physiquement et émotionnellement" dans cette relation* ». R1#9 La décision de mettre fin à cette union, lui donne une nouvelle liberté d'être, mais implique aussi le fait de décevoir sa mère.

Que de disputes, de peine, de colère, de peur, j'ai eues avec ma mère suite à mon divorce. [...] En disant "non" à ce couple, en me séparant, je renonçais à l'approbation de ma mère. Je coupais une partie du cordon qui me liait à elle, au principe et aux valeurs transmises de réussite d'un mariage. R1#9

La difficulté à se séparer de sa mère a provoqué chez Axelle une crise majeure.

J'étais désorientée, j'avais perdu mes points de repère, j'étais en crise et ne savais pas à qui faire appel. J'avais besoin d'aide, d'écoute sans jugement. J'avais besoin d'être reçue dans ma vulnérabilité. Comment sortir de ce mal-être qui me rongait par en dedans. Je me sentais dans une brume épaisse qui m'empêchait de voir, de me voir, de me rencontrer, d'agir, de bouger. Il me fallait trouver qui j'étais. R1#10

Sa première psychothérapie lui a permis de trouver un endroit sécuritaire pour nommer sa colère, sa honte et ses malaises, « *sans avoir peur de représailles, de jugements, de critiques* » R1#11 et de se donner le droit d'être différente de sa mère. « *Reste à savoir qui j'étais?* » R1#11 Axelle s'est mise à chercher dans les livres des réponses à ses problèmes et à ses maux physiques, des nausées et de fréquents vomissements. « *Je cherchais à me trouver, à donner du sens à ma vie et à me guérir* ». R1#12 Trois livres l'ont principalement inspirée : Les renoncements nécessaires de Judith Viorst, *La prophétie des Andes* de James Redfield ainsi qu'un livre de yoga intitulé *Bien dans son corps*. Axelle s'est mise à explorer un monde nouveau, celui de la conscience du corps. Elle a fait la découverte de l'anti gymnastique, de l'ostéopathie et de la méthode Feldenkrais; début d'une pratique visant la respiration consciente et un plus grand enracinement. Au début de sa trentaine, Axelle a vécu une autre relation de couple qu'elle a rompue après dix ans.

Au plan relationnel j'ai vécu une répétition presque mécanique de vie de couple. Même type d'homme : prestance, roi dans leur royaume au plan professionnel et personnel.

Les deux rêvaient d'être reconnus internationalement et ils le sont. Les deux étaient des hommes au style ambassadeur dans la société et pourtant très secret dans la vie personnelle avec moi et leur famille. Les deux étaient les incompris de leur famille, [...] se distinguaient par leur intelligence et leur savoir-faire [...] Pour eux, j'avais de l'admiration. Avec eux je vivais des fantaisies, des voyages, une vie de théâtre avec des mises en scène qui transportent "musique, bonne bouffe, vin". Mais avec eux, je vivais la solitude, le vide et pas d'intimité. R1#13

Au cours de cette relation, Axelle a vécu plusieurs événements traumatisants, dont deux fausse-couche et un diagnostic de fibromyalgie nécessitant un congé de maladie de trois mois. « *Je ne voulais pas figer, m'arrêter, m'étouffer, mourir* ». R1#22 La peur d'être malade a été un déclencheur déterminant qui l'a incitée à prendre le chemin de l'introspection, à prendre des décisions et à changer pas mal de choses dans sa vie.

Lors de cette deuxième séparation j'ai pris une décision cruciale pour ma vie : approfondir, faire le voyage intérieur, la quête de mon identité, emprunter le chemin vers ma maturité de femme. J'ai tout changé dans ma vie. J'ai quitté cette vie de couple, j'ai suivi des cours en relation d'aide et en psychothérapie [...] j'ai appris à me sentir, à me reconnaître, à exprimer mes limites. J'ai appris à accueillir mon intensité et j'ai conscientisé que j'avais peur de celle-ci [...] car l'enjeu de perdre, de détruire l'autre ou d'être responsable de la cassure de la relation m'aveuglait, alors je m'éteignais. J'ai conscientisé que j'avais ma bulle joyeuse pour me réfugier et me réaliser ailleurs, afin de tolérer les émotions et les insatisfactions. J'ai eu peur de moi, j'ai eu peur de tout perdre, de tout briser en laissant vivre la femme que je découvrais, que je suis. R1#14

Dans le cadre de sa formation en PCI, Axelle a pris conscience du lien, entre son schéma issu de son enfance et sa « *propension à l'annihilation de soi* ». R1#19

Ce mécanisme de défense m'a permis de tolérer beaucoup trop longtemps des situations insatisfaisantes dans mes relations affectives. Aujourd'hui encore le vieux réflexe se manifeste, mais je me vois aller dans mon schéma et m'attrape assez souvent dans le détour. L'intolérable n'est plus relié à ma peur de l'échec mais à celle de perdre mon enracinement, à celle de m'éteindre, à cette peur de ne pas exister et de me laisser tomber. Ça c'est souffrant. R1#6

Lors de l'atelier sur les étapes de la maturité affective et la dimension transpersonnelle, elle a compris l'importance de mettre fin à la reproduction des modèles reçus en héritage. Lors d'un exercice, elle a posé un geste symbolique confirmant son intention de changer. « *Ce rituel, [...] fait partie des événements importants dans mon cheminement vers la maturité* ». R1#18 Actuellement, son principal défi consiste à rester présente à son expérience, à demeurer

enracinée et à contenir l'intensité de sa vitalité, dans le but de continuer à se donner le droit d'exister. La mort de sa mère est un autre événement majeur sur son parcours vers la maturité.

J'ai accompagné ma mère dans la dure période de 45 jours vers sa mort. Je l'ai entendue "à mots couverts" dans sa peur et ses ressentiments envers la vie et envers elle-même de n'avoir pas accompli au plan professionnel son plan, sa mission. J'ai suivi un cours de méditation avec elle, j'ai animé des séances d'imagerie mentale, entamer des dialogues sur la vie avec elle. La mort de maman m'a emmenée à donner encore plus de place à ma vie spirituelle. R1#15

Depuis deux ans, elle vit une relation de couple très satisfaisante avec un homme qui a un profil différent de ses ex; son conjoint actuel a déjà vécu des thérapies et a fait un cheminement au niveau de l'intimité et de la maturité. Axelle a aussi appris à créer des liens forts avec des personnes vraies et transparentes qui la respectent, « *avec qui je me donne de la place pour me vivre avec plus de spontanéité et de transparence* ». R1#16 Au plan professionnel, c'est suite à son diagnostic qu'elle a décidé de changer de carrière et depuis huit ans, elle est consultante et thérapeute en communication consciente.

Depuis deux ans, je concrétise, j'entre dans la matière, je crée, je me crée. Au plan professionnel, j'ai de l'assurance, je crois en ma valeur et je crois en mes passions de femme, à mes ressources pour accompagner les personnes, en individuel ainsi que dans les organisations, à développer des habiletés pour accroître leur conscience, leur présence et améliorer leur processus relationnel par la communication en conscience de soi ». R1#21

À la différence de son expérience passée, elle s'exprime maintenant par des modes qui ne sont pas silencieux: la communication et le chant. Elle apprécie la chaleur de sa voix.

Je chante non plus comme j'ai toujours fait dans ma vie en complicité avec ma sœur jumelle dans notre bulle joyeuse mais plutôt avec ma voix intérieure, ma voix d'expression de l'intérieur. Je suis stupéfaite de m'entendre dans cette profondeur. Ma voix est chaude, suave, sentie; j'aime ma voix. R1#20

Elle utilise différents moyens pour prendre soin de sa vitalité et cultiver sa présence à soi : respirer à fond, prendre le temps de s'accueillir, écouter ses sensations et ses émotions, bouger avec conscience, danser, marcher, entrer en contact avec la nature. Ces moyens lui permettent de prendre contact avec son âme. Chez Axelle, la spiritualité fait partie de tous les aspects de sa vie. « *Je crois en l'âme, je touche de près à mon âme quand je prends le temps d'entrer en*

contact. La rencontre intime, le chant, l'éducation somatique me font sentir les vibrations de mon âme ». R1#25

Pour moi, la spiritualité c'est ma vie, l'amour, mon introspection, mes méditations, mes marches le long du fleuve, les séances d'éducation somatique, la relation humaine, les rencontres et l'ouverture à entendre l'autre et m'entendre en relation à l'autre, il y a mon âme qui vibre dans les moments d'authenticité, d'intimité que je savoure. Il y a l'accompagnement que je fais auprès de mon père, de mes clientes, de mes clients pour les aider. Il y a la communication, l'expression, les reflets que je souhaite donner avec justesse et empathie, il y a les couchers de soleil qui me font frissonner tous les soirs par la fenêtre de mon appartement qui donne sur le fleuve, il y a le silence, il y a le chant, il y a la danse, il y a la communion avec le tout ». R1#24

L'ensemble de sa démarche – la recherche d'un sens à ses difficultés, son travail auprès des enfants, son enseignement sur les transformations chez les papillons et les cycles de la vie, ses lectures, ses démarches en psychothérapie, sa découverte des approches corporelles et de l'apport du mouvement, le décès de sa mère, etc., – toutes ces expériences lui ont appris à vivre avec plus de conscience le moment présent, à s'attarder aux choses simples et complexes à la fois.

Mes problèmes de santé m'ont inspirée à chercher l'équilibre et un sens à tout ça, en la vie. [...] Je me souviens d'avoir commencé à m'attarder aux choses à la fois simples et mystérieuses de la vie. Entrer en contact avec la nature, les sons du vent dans les feuilles des arbres et du petit ruisseau qui s'écoule; les parfums émanant du gazon fraîchement coupé; le vent doux qui caressait mon visage. R1#26

Axelle résume ainsi les expériences significatives qui ont jalonné son cheminement vers la maturité et lui ont permis de découvrir son identité.

Ma défusion d'avec ma famille, ma sœur jumelle, mes ruptures de couple, mes fausses couches, mes problèmes de santé, mon deuil de ma mère, mes formations et mes perfectionnements sur la connaissance de soi, la psychothérapie corporelle, la danse expressive, le yoga énergétique et l'éducation somatique, des lectures, des rencontres, ma rencontre. R1#1

Sa démarche l'a aussi amenée à reconnaître les synchronicités qui se manifestent dans sa vie, à expérimenter des états de conscience non ordinaire et à s'ouvrir à la dimension transpersonnelle.

Quand j'ai fait ma deuxième fausse-couche, j'ai suivi des cours en yoga tibétain. Je crois aux synchronicités et j'ai eu à vivre ce phénomène pour arriver à connaître le chaman qui m'a transmis une partie de son savoir spirituel [...] J'ai joint le chaman et

j'ai suivi ses enseignements qui m'ont aidée à cheminer dans ce deuil et dans ma vie.
R1#27

Lors d'un atelier en PNL qui portait sur l'énergie amérindienne, j'ai vécu une expérience de canalisation avec une femme que je ne connaissais pas. La leçon consistait à entrer en contact avec l'énergie du ciel et ensuite de se connecter à l'énergie de la personne avec qui je partageais l'expérience. [...] J'étais à mon tour stupéfaite. En même temps, je sais que je venais de vivre une expérience transpersonnelle car la réponse que j'avais énoncée venait d'une autre dimension. Ce cours m'a influencée dans ce sens que je me donne plus de temps pour écouter ma voix intérieure et pour entrer en communion avec le sacré. R1#30

Au mitan de sa vie, Axelle se donne plus de temps pour écouter sa voix intérieure, ressentir les vibrations de son âme et cultiver son lien avec la nature et le sacré.

Synthèse du récit de vie de Mélia

- 50 ans
- Travailleuse sociale
- En couple depuis 16 ans; famille recomposée avec un enfant
- Petite taille, visage rond; air sympathique; allure décontractée

Abandonnée à la naissance et non désirée, Mélia a commencé sa vie en orphelinat.

Je suis consciente au plus profond de moi, chaque jour, presque tout le temps, de porter cette blessure d'abandon dans toute ma chair. Une marque d'insécurité fondamentale. R1#3

Adoptée en bas âge par des parents pleins de bonne volonté aux valeurs traditionnelles, Mélia vit une enfance sans histoire. Son frère, également adopté, est pensionnaire, ce qui lui donne pratiquement une vie d'enfant unique. Surprotégée, elle va à l'école privée et fait des études chez les sœurs.

Apprentissage de la haine par mon contact avec les religieuses, je suis révoltée de leur conduite et de leurs valeurs. Très peu nous aiment vraiment, sauf une en particulier.
R1#7

Mélia a eu une adolescence difficile : une première dépression à quinze ans; premier grand amour à 16 ans, une relation très marquante dans sa vie qui a duré six ans. « *J'ai beaucoup*

voulu mourir. Sentiments d'infériorité, de nullité, la vie est trop grande et je m'y sens perdue ».

R1#11 Le déséquilibre s'installe peu à peu dans sa vie.

Chagrin qui s'est étalé sur une période de 10 ans. Perte d'innocence. Découvertes sexuelles, beaucoup d'alcool, drogues, mode des relations "ouvertes et libres", beaucoup de conflits et de cinéma, de colères et de peines. Premiers pas chancelants vers la "vie d'adulte"; dépendance affective sans savoir ce que c'est, beaucoup d'efforts à vouloir prouver que je suis capable d'être "autonome", sans non plus savoir ce que c'est. Rébellions. Impasses de relations avec mes parents, surtout ma mère, impossible.
R1#10

Son attrait pour les voyages et son envie de prouver son autonomie l'amène à vivre une expérience de coopération internationale. Ce premier vrai contact avec la pauvreté, la misère et l'injustice cause un choc et déclenche une autre dépression qui dure deux ans où Mélia est aux prises avec des idées suicidaires presque constantes. Puis survient la séparation, après six années en relation de couple. « *J'ai failli y laisser ma peau* ». R1#13 Mélia trouve enfin un nouveau projet qui la rejoint dans ce qu'elle est et s'engage dans des études universitaires en travail social. « *S'y mêlent les jeux de séduction, beaucoup d'alcool, et une dichotomie insoutenable entre mon côté intellectuel, relativement solide, et mon monde émotionnel complètement en déroute. Je veux mourir, je suis coincée entre mes façades* ». R1#14

Elle poursuit également ses démarches pour retrouver sa mère biologique. Après huit années, ses recherches portent fruits, toutefois cette dernière refuse de la rencontrer. Ce deuxième rejet court-circuite aussi toute possibilité de retracer son père biologique. « *Impossible de dire en mots la profondeur de la colère qui m'a alors habitée* ». R1#5 À 24 ans, Mélia entreprend une première thérapie qui l'aide à rester en vie. « *Début d'une thérapie à 24 ans qui m'a sauvé la vie. Démarche ardue, beaucoup de résistances de ma part, dans la confrontation et l'opposition* ». R1#15

À 28 ans, nouvelle période de crise où rien ne va plus. « *Pas de travail, pas de chum, un avortement, les aventures d'un soir, la Vie me fait arrêter. Rencontre avec une deuxième thérapeute [...], véritable point tournant. Seconde naissance* ». R1#15

Thérapie en profondeur, thérapies de groupe, je vais le plus loin que je peux, je me sens en confiance et véritablement aimée pour qui je suis, pour la première fois de ma

vie. Douloureux, en même temps je goûte à la Vie, à ma vie, pour la première fois. Je crois que je me serais suicidée, si la Vie n'avait pas mis cette personne sur ma route. Merci. Avec [elle], je m'ouvre à la dimension spirituelle de mon existence. Raz-de-marée. R1#16

Ce qui fait la différence c'est que je me suis sentie aimée, vue, respectée. R1#48

À 30 ans, Mélia commence à travailler avec les jeunes sans-abri et en difficultés et sera impliquée dans un organisme lié à cette problématique pendant une dizaine d'années. Elle entreprend également des études universitaires en toxicomanie qui lui permettent de reconnaître ses capacités intellectuelles. À 33 ans, suite à une autre rupture amoureuse, Mélia décide d'arrêter de consommer de l'alcool : « *Troisième naissance. AA devient un phare dans ma vie, encore aujourd'hui* ». R1#18 Puis à 34 ans, elle fait une autre rencontre fondamentale, son conjoint actuel qui partage sa vie depuis maintenant 16 ans. Coup de foudre et engagement immédiat; elle quitte tout pour aller vivre avec lui à l'étranger. Le fils de son conjoint, âgé de 12 ans, occupera la place de *l'Enfant* dans sa vie. La vie quotidienne est ponctuée à la fois d'affrontements, causés par leurs tempéraments forts et colériques, et de beaucoup d'amour. De retour au Québec, le couple traverse ensemble de nouvelles difficultés : achat et perte d'une maison, problèmes financiers, perte d'emploi, dépression du conjoint. Puis un autre départ, quelques années extraordinaires dans une région de l'océan Pacifique. À 43 ans, de retour à Montréal, Mélia accepte un poste de travailleuse sociale en CLSC dans un quartier défavorisé : un gros choc, un épuisement professionnel, un arrêt de travail suivi d'une adaptation graduelle à son retour à son emploi. Même si son credo demeure celui de la justice sociale vraie et engagée, elle prend conscience des structures contraignantes de son établissement et de la nécessité de se protéger de la souffrance des gens, particulièrement celles des enfants. À l'heure actuelle, les préoccupations de Mélia sont nombreuses. D'abord, au niveau de sa personnalité. « *Maintenir un relatif équilibre me demande beaucoup d'investissement en temps, réflexions, silences et de nombreux moments de retrait* ». R1#23 Mélia est consciente de ses forces et de ses fragilités, de ses humeurs changeantes et de sa difficulté avec la constance.

Il y a quand même de plus en plus de conscience et de lumière dans ma vie, même s'il existe encore des zones sombres et troubles [...] C'est le cheminement de ma vie, dans cette vie-ci, cheminement qui n'est pas toujours facile à accompagner pour mon

conjoint [...] d'où mon grand besoin sur une base régulière de support thérapeutique et de connexion spirituelle. R1#24

Elle exprime également ses préoccupations face à l'état de santé de ses parents.

Mes parents vieillissants, ma mère diagnostiquée Alzheimer, ma tante aussi, mon père dépressif, des tensions dans la famille élargie, la peur de mourir sous-jacente je suppose, la difficulté de parler des vraies choses, ma peur d'être envahie par la maladie des autres, la peur d'avoir à m'occuper de choses qui ne m'intéressent absolument pas, la peur d'avoir à prendre soin de plus en plus des besoins de mes parents, moi qui ai besoin de tant de temps pour mes propres besoins, la peur de l'envahissement, la peur de l'ennui, de la sénilité où on ne sait plus de quoi on parle, la perte de sens, la peur que ça s'étire tout ça à n'en plus finir, jusqu'à ce que moi aussi je sois devenue vieille, moi qui ne suis pas "famille". R1#29

Au niveau professionnel, malgré son rétablissement et sa vigilance, Mélia n'a pas retrouvé complètement son énergie. Consciente de ses limites, elle fait présentement le deuil de son désir de faire de la coopération internationale. Elle est préoccupée par les contraintes dans son travail : « [...] apprendre à travailler avec un cadre, des structures et des règles sur lesquels je n'ai pas de contrôle et auxquels je ne crois pas ». R1#26 Les valeurs du système social actuel, axées sur la performance et la rentabilité, la confrontent à un défi qui lui semble immense : « rester positive et optimiste devant cette société débile qui carbure à l'injustice, aux inégalités, à la domination et au mensonge ». R1#31 Au mitan de sa vie, plusieurs défis : incarner davantage sa créativité; continuer de développer un état de santé globale; être davantage maître de son temps; garder vivante sa connexion spirituelle.

Et puis le Temps, ce défi fulgurant, la gestion du temps, pour le repos, le quotidien, l'amour, l'amitié, le travail, les projets, la famille, la solitude, l'intériorité et ses silences, les renoncements, les imprévus, etc. Je me dis souvent : merci mon Dieu que je n'aie pas eu d'enfants, merci. R1#36

Enfin, ce défi de taille qui concerne sa relation de couple : vivre à deux à long terme.

Quelle aventure éminemment spirituelle, une des plus difficiles qui soit pour moi, une des plus gratifiantes aussi, une priorité prioritaire, apprendre à voir au-delà de l'égo de l'autre et du mien, transcender mes zones d'ombres et les siennes, chercher la lumière, toujours. R1#35

Mélia aborde avec discrétion cet espace intime et sacré qu'est sa spiritualité.

Petite, je crois que j'étais naturellement spirituelle. Je me rappelle d'être sortie "de la confesse" à l'église (catholique), et de me sentir littéralement transportée par la lumière et la légèreté, j'avais 7 ou 8 ans. La Confirmation et la Première Communion ont été je crois des expériences assez réelles, un peu plus que la belle robe, les photos et le gâteau. R1#45

Après une période d'absence, elle est initiée à l'ésotérisme. Puis, la rencontre déterminante, avec sa deuxième thérapeute lui permet d'explorer diverses approches.

Je me suis ouverte à la relaxation, méditation, travail psychocorporel, aux rituels, au travail des énergies subtiles, au pouvoir des cristaux enfin, beaucoup de choses, mais ce qui a d'abord fait la différence, c'est que je me suis sentie aimée, vue, respectée. R1#48

Puis, la découverte de ses vies antérieures et la rencontre des Entités Spirituelles « *des Enseignants pour moi depuis 20 ans* » R1#48; elle devient directrice de transe pour une médium. À cela, s'ajoute sa démarche avec les Alcooliques Anonymes avec qui elle chemine depuis près de 18 ans. Au fil du temps, Mélia a étudié plusieurs approches de travail énergétique; elle est formée en *Healing Touch*, en *Reiki* et en *Jin Shin Do*. L'apprentissage du travail énergétique avec les mains lui a permis de développer une sensibilité pour percevoir des auras, des mouvements énergétiques, des vibrations d'ondes et des couleurs. L'exploration de ses vies antérieures l'a amenée à ressentir un niveau de conscience différent. Pour Mélia, la spiritualité est « multi-dimensionnelle » et se vit à plusieurs niveaux: au plan personnel, avec l'Autre, au plan collectif et dans l'ouverture du cœur à la dimension universelle, cosmique.

Pour moi, elle se vit d'abord dans la relation à soi, dans la solitude et l'intimité, dans la recherche de contact avec ma propre âme, ma dimension spirituelle individuelle. Dans cette démarche est recherchée la connexion avec la Source, le Créateur, par mon ouverture aux Grands Mystères de la Vie. Je cherche à communiquer [...] par la prière. R1#39

Mélia vit sa spiritualité au jour le jour dans le secret de son intimité, en cultivant une attitude de gratitude et d'ouverture. Outre la prière, seule ou en couple, elle utilise divers moyens, tels la méditation, la marche tranquille, la respiration profonde et la lectures d'ouvrages inspirants, pour soutenir un cheminement en profondeur. « *Dieu s'exprime d'une infinité de façons, temps et silence sont souvent nécessaires pour décoder les messages divins* ». R1#43 Sa vie spirituelle s'incarne aussi avec l'Autre.

Il y a toute une dimension spirituelle dans la rencontre avec l'autre, la recherche de contact vrai [...] Par cercles concentriques, j'imagine dans des mouvements de spirale, on touche aussi à une dimension collective, que j'expérimente régulièrement dans les réunions AA [...] La spiritualité s'exprime dans ma sensibilité aux conditions de vie de mes confrères et consœurs humains, dans la sensibilité à l'environnement, la nature, les animaux, les végétaux, le monde minéral, et tous les différents règnes. Dans le désir qui vient du cœur, de partager et chercher à soulager la souffrance d'autrui, une dimension planétaire, cosmique, universelle. Dans me sentir personnellement et profondément concernée. La spiritualité s'incarne dans le service authentique à l'autre, dans le respect des différences, dans la pleine présence et l'écoute véritable, sans attente. Dans la pureté du moment présent. R1#39

Une certitude que l'Âme est éternelle, de la Vie après la mort, qu'il existe tout un cheminement possiblement infini de retour des âmes vers la Source. La certitude que ce que l'on voit est une infime partie de la Vie, qu'il existe de multiples dimensions à l'existence. Enfin, les mots sont bien réducteurs quand on cherche à appréhender des réalités aussi complexes. R1#56

Mélia a pris consciemment la décision de choisir de croire qu'il existe une Sagesse Ultime. Sa vie spirituelle s'actualise au quotidien afin de garder bien vivante, à l'intérieur d'elle-même, sa connexion avec la Lumière. Son cheminement lui apporte une certitude personnelle sur la dimension spirituelle inhérente à l'existence humaine.

2.3 Analyse qualitative des récits de vie

L'analyse qualitative comporte inévitablement un aspect subjectif auquel nous avons prêté attention. À la première lecture des récits de vie, nous avons ressenti une profonde admiration face au courage et à la résilience de ces femmes qui ont surmonté de dures épreuves sur leur parcours vers la maturité. Nous avons aussi été touchées par leur solitude et par leur souffrance. Les récits ont suscité notre questionnement tant sur les causes et sur les circonstances entourant les épisodes de détresse psychologique que sur les effets de certains problèmes sur leur santé aux plans physique, mental et social. Les histoires de ces femmes mettent en lumière des facteurs qui ont une incidence sur le développement psychosocial de l'adulte tels que l'histoire familiale, l'influence des agents de socialisation et celle des stéréotypes sexuels et des normes socioculturelles, etc. Ces récits sont de précieuses données car ils témoignent du vécu de nos contemporaines. Leur trame chronologique a facilité notre travail au niveau du regroupement des unités de signification. Nous avons procédé avec

méthode en classant les dires des participantes en fonction de rubriques et de sous-rubriques que nous avons créées au fur et à mesure de nos relectures. Outre le fait de nous doter d'un cadre favorisant notre compréhension globale de l'ensemble des éléments et de leur développement dans le temps, cet outil (voir Appendice M) a aussi servi à identifier les divergences, les convergences et les récurrences à l'intérieur des discours. Le tableau IV présente la liste des principaux thèmes relevés dans les récits de vie des participantes.

2.3.1 Description et analyse des thèmes relatifs au parcours vers la maturité

Dans cette section, nous présenterons les thèmes divergents et récurrents qui se dégagent de l'ensemble des récits par rapport aux événements significatifs du passé des participantes. À l'intérieur des discours, nous n'avons relevé que deux thèmes divergents : l'expérience des participantes rattachée à la maternité et le rapport avec la fratrie.

L'expérience rattachée à la maternité

Nous constatons une divergence de points de vue sur le thème de la maternité. Pour Jeannie, Danielle et Roseline, la présence de leurs enfants a occupé une place centrale dans leur vie et a contribué à un sentiment d'accomplissement. « *Le fait d'avoir un enfant a donné beaucoup de sens à ma vie. Je réalise aujourd'hui que j'aurais dû en avoir plusieurs* ». Roseline R1#5

Tableau IV : Liste des principaux thèmes relevés dans les récits de vie

Thèmes divergents <ul style="list-style-type: none"> • L'expérience rattachée à la maternité • Le rapport avec les membres de la fratrie
Thèmes récurrents <ul style="list-style-type: none"> • Un drame rattaché à l'histoire familiale • Des similarités au niveau de l'éducation et de la socialisation • Le rapport complexe à la mère • L'absence du père • L'absence de l'Autre

Tableau IV : Liste des principaux thèmes relevés dans les récits de vie (suite)**Thèmes récurrents**

- Le développement des ressources personnelles
- La nature des difficultés et des épreuves rencontrées sur le parcours
- La quête identitaire
- Des difficultés au niveau de la vie de couple
- Des ruptures et des séparations douloureuses
- La dépendance affective
- La tendance au surinvestissement
- Des difficultés liées au travail
- Le corps en souffrance
- Des épisodes dépressifs et d'épuisement professionnel
- Des périodes de crise personnelle, d'impasse et de perte de repères
- La capacité de résilience et le recours à des démarches thérapeutiques
- Une convergence entre la conscience de soi et un éveil spirituel
- Une préoccupation liée au temps qui reste et à la fragilité de la vie
- Le défi de maintenir un état de santé et un équilibre global
- La recherche de plus de joie de vivre, de créativité et de plaisir

Sophie et Axelle ont également désiré avoir des enfants mais elles ont été confrontées à des obstacles majeurs. Sophie s'est résignée à l'impossibilité d'être mère après un suivi de plusieurs années dans une clinique de fertilité. Pour sa part, Axelle a vécu un deuil périnatal à deux reprises, suite à des fausses couches. Outre le deuil d'un bébé, elle a aussi vécu le deuil d'être mère. De son côté, Mélia, a décidé d'interrompre une grossesse à l'âge de 28 ans et, compte tenu de ses difficultés personnelles, elle dit être consciente qu'elle n'aurait pas été en mesure de s'occuper d'un enfant. « *Je me dis souvent: merci mon Dieu que je n'aie pas eu d'enfants. Merci.* » Toutefois, le fils de son conjoint, a pris la place de "l'Enfant" dans sa vie.

Le rapport avec la fratrie

Chez les participantes, le rapport à la fratrie est très différent et parfois complexe, comme le démontre cette synthèse des données où l'on découvre aussi – fait très étonnant – la présence de quatre couples de jumeaux à l'intérieur de leurs histoires.

Sophie et Roseline sont des enfants uniques, tandis que Danielle et Jeannie ont vécu dans des "grosses" familles, ayant respectivement sept et cinq enfants. Axelle et Danielle sont toutes deux jumelles non identiques. Axelle, qui a aussi deux frères (le plus vieux et le plus jeune dans la famille), a été encouragée à vivre une relation fusionnelle avec sa sœur (s'habiller pareilles, chanter ensemble, etc.). Tandis que Danielle, qui a passé son enfance avec cinq sœurs (dont les cadettes sont des jumelles identiques), s'est souvent sentie exclue du clan à cause de leurs différences au niveau de leur personnalité. Béatrice a deux frères et une sœur plus jeune avec qui elle a vécu une relation teintée d'affection et de rivalité. Jeannie, l'aînée d'une famille de cinq enfants, a appris à prendre soin de ses frères et sœurs pour donner un coup de main à sa mère puisque cette dernière accoucha de jumeaux, onze mois après sa naissance. Quant à Mélia, la seule qui ait été adoptée, elle ne sait pas si elle a d'autres frères et sœurs de sang. Dans son rapport avec son frère aîné, adopté lui aussi, elle a vécu beaucoup de conflits. Ces informations sont importantes puisque, chez certaines, la nature de leur rapport avec la fratrie a eu une incidence sur leur façon d'établir des liens avec les autres participantes pendant la démarche de groupe, comme nous le verrons dans nos analyses dans le chapitre III.

Dans un souci de faisabilité, nous avons dû nous résoudre à laisser tomber certaines pointes d'observation intéressantes et à ne pas présenter notre analyse détaillée de chacun des thèmes récurrents précités. Nous avons regroupé plusieurs expériences marquantes afin de concentrer notre exposé sur dix thèmes qui ont davantage imprégné l'expérience des participantes ainsi que leur parcours vers la maturité.

1. Un drame rattaché à l'histoire familiale

Un premier thème récurrent a trait à l'observation de la présence d'un drame dans l'histoire familiale de chacune des participantes, comme le démontre le résumé suivant:

- Mélia, fruit d'une grossesse non désirée et placée à la naissance à l'orphelinat, porte une *blesseure d'abandon dans sa chair*.
- Sophie, fille unique, a perdu son père par noyade alors qu'elle n'avait que trois mois et elle s'est sentie responsable de protéger sa mère, devenue veuve à 24 ans.
- Danielle, née jumelle dans une famille de sept enfants, a vécu un gros deuil, suite au décès de ses parents dans la quarantaine. Alors qu'elle n'était encore qu'une adolescente, elle s'est occupée de ses jeunes sœurs.
- Roseline, enfant unique portant la lourdeur des attentes parentales sur son dos, a vécu beaucoup de peine et des relations *pas très sereines* avec ses parents qui, son avis, n'étaient *pas tellement conformes à l'image de bons parents*.
- Béatrice s'est sentie coupable et responsable du *mal être familial* et a cherché à *s'extirper* de ce contexte *trop souvent violent, étouffant et dévalorisant*.
- Jeannie, témoin silencieux de la discorde entre ses parents, a vécu beaucoup d'angoisse à cause du climat chargé de colère qui régnait entre son père qui rentrait tard de la taverne et sa mère qui en avait plein les bras.
- Axelle, éduquée selon un code de procédures l'incitant à reproduire le modèle sacrificiel de sa mère et à entretenir un rapport fusionnel avec sa sœur jumelle, a vécu une grande confusion au niveau de son identité, à force d'étouffer ses élans et sa spontanéité.

L'expérience de ce drame dont la nature est liée soit à l'abandon, à la perte d'un parent, à un environnement familial dysfonctionnel ou à une éducation trop stricte, a eu des incidences sur leur parcours d'adulte que nous analyserons dans le chapitre III.

2. Des similarités au niveau de l'éducation et de la socialisation

Toutes les participantes sont francophones et sont nées au Québec. Malgré un écart de presque vingt ans entre la doyenne du groupe née en 1946 et la plus jeune née en 1964, nous observons qu'elles ont vécu des similarités au niveau de l'éducation et de la socialisation. Elles ont reçu une éducation similaire au niveau des normes et des croyances transmises par la famille, l'école et l'Église catholique. Ces divers agents de socialisation ont également joué un rôle important dans la transmission des valeurs et des stéréotypes sexuels à partir desquels elles ont cherché à définir leur identité. Axelle raconte comment s'est effectuée dans sa famille la transmission des modèles qui prévalaient au Québec à une époque qui chevauche l'après-guerre et le début de la Révolution tranquille.

Le modèle à suivre comme petite fille, comme personne, m'a été transmis par maman qui suivait d'ailleurs le modèle transmis par sa propre mère. Ce modèle a été construit

sur les bases de réussite de couple où mon grand-père était le roi et où ma grand-mère a renoncé à ses rêves et passions pour se concentrer sur son mari et ses enfants. Mon grand-père avait comme principe qu'une femme ça se marie et ça élève des enfants. Il a donc refusé à maintes occasions de payer les études de maman en prétextant ce grand principe. Quant à mon père, différent de mon grand-père par sa générosité, il avait de son côté comme principe que sa femme n'a pas à travailler à l'extérieur, donc pas à étudier. De quoi aurait-il eu l'air? Que diraient les gens? J'ai donc vu ma mère renoncer à toutes ses passions et projets personnels et je l'ai fréquemment entendue dans ses frustrations de n'être qu'une mère de famille. Axelle R1#3

Plusieurs participantes ont écrit avoir appris très tôt dans leur enfance à *se taire, à ne pas faire de vagues, à ne pas exprimer sa colère, ni ses besoins*, bref à être une "gentille petite fille sage" qui se conforme aux attentes de ses parents pour leur plaire et être aimée. Leurs histoires témoignent d'une tendance mise en lumière par des études¹¹⁷ spécifiant que la pédagogie des parents – leurs comportements et leurs modèles éducatifs – variait en fonction du sexe des enfants et également en fonction de leur propre sexe.

« [...] les parents continuent d'encourager davantage l'autonomie et l'exploration de l'environnement chez les garçons, tandis qu'ils valorisent plus les comportements d'obéissance, de passivité, de dépendance et de conformité chez les filles. D'une manière générale surtout, les pratiques éducatives parentales sont plus rigides envers les filles¹¹⁸ ».

Le Conseil du statut de la femme, en référence à un dossier d'ARTE sur *Les inégalités et le diktat culturel*¹¹⁹ d'où provient la citation précédente, corrobore que l'attitude différenciée des parents selon le sexe de l'enfant est encore actuelle¹²⁰. Dans son étude intitulée *Entre le rose et le bleu*, cet organisme gouvernemental explique clairement le pouvoir réel des stéréotypes sexuels dans la construction du féminin et du masculin.

« En raison de leur commodité et de leur prégnance, les stéréotypes sexuels sont particulièrement résistants à toute tentative de les contrecarrer ou les éliminer. De telle sorte qu'au Québec – une société où l'égalité des femmes et des hommes est posée comme un principe de base de l'organisation sociale – comme ailleurs, les stéréotypes sexuels – "positifs", négatifs ou ouvertement sexistes – continuent de marquer l'imaginaire collectif tout

¹¹⁷ Alain Braconnier (1996). *Le sexe des émotions*, Paris: Odile Jacob. 2) Bergonnier-Dupuy, Geneviève (1999). « Pratiques éducatives parentales auprès des jeunes enfants » dans Y. Lemel et B. Roudet, *Filles et garçons jusqu'à l'adolescence: socialisations différencielles*, Paris: L'Harmattan.

¹¹⁸ Conseil du statut de la femme (2009). *Entre le rose et le bleu: stéréotypes sexuels et construction sociale du féminin et du masculin*. Gouvernement du Québec, p. 50.

¹¹⁹ ARTE (2005). *Le diktat culturel*. Repéré à http://www.calendrier-scolaire.org/dossier_html/sujets/Arte/Arte_dossiers_presentes_23mars2005/Le%20diktat%20culturelarte.htm [consulté en novembre 2010].

¹²⁰ Conseil du Statut de la femme *op. cit.*, p. 45.

comme l'ensemble des rapports sociaux de sexe. Ils possèdent en effet un pouvoir réel dans la construction des représentations sociales des sujets féminins et masculins, autrement dit de l'idée que les femmes et les hommes se font d'eux-mêmes et de leur réalité propre. [...] Ainsi, même si les jugements de valeur que connotent certains stéréotypes sexuels peuvent de prime abord apparaître positifs, de telles évaluations servent essentiellement à construire des attentes et des attitudes différentes à l'égard des femmes et des hommes, à assigner les unes et les autres à des sphères et à des activités genrées, et à reconduire, ce faisant, une inégalité de droits, de pouvoirs et de privilèges dans les relations femmes-hommes. En ce sens, ils participent d'une idéologie sexiste¹²¹ ».

En référence aux analyses des féministes sur les mécanismes à l'œuvre dans la socialisation, le Conseil souligne que le principal enjeu se situe dans l'utilisation sociale qui est faite des différences entre les hommes et les femmes.

« Les théories féministes ont mis en évidence le rôle de la socialisation dans la reproduction des inégalités entre les femmes et les hommes. En fait, les féministes ont démontré que les mécanismes à l'œuvre dans la socialisation constituent de puissants outils de reproduction des rapports sociaux de sexe. C'est dans ce processus de socialisation teinté de sexisme que les modèles sexuels omniprésents dans l'espace public atteignent la population adolescente. Suivant la pensée féministe, le véritable enjeu est la signification sociale des différences entre les femmes et les hommes. La question concerne l'utilisation sociale qui est faite de ces différences¹²² ».

Bien que « les parents, et plus largement les réseaux familiaux, continuent d'être considérés comme l'instance première de socialisation¹²³, le Conseil du statut de la femme fait état du poids croissant des agents de socialisation secondaire tels les groupes de pairs, les médias et le marché du travail. Malgré le fait qu'il dénonce depuis plus de trente ans la prégnance des stéréotypes défavorables aux femmes dans les messages publicitaires, le Conseil constate que la publicité et les médias continuent encore aujourd'hui de participer activement à la ténacité des stéréotypes sexuels et que « les tentatives passées pour modifier les rapports sociaux de sexe et pour combattre les stéréotypes sexuels n'ont pas porté leurs fruits¹²⁴ ». Certes la situation des femmes a nettement évolué depuis les années 1970, notamment sur le plan de la

¹²¹ *Ibid.*, p. 25-26.

¹²² Conseil du statut de la femme (2008). *Résumé - Le sexe dans les médias : obstacle aux rapports égauxitaires – Synthèse*, juin 2008. Gouvernement du Québec, p. 6.

¹²³ Cromer, Sylvie (2005). « Vies privées des filles et des garçons: des socialisations toujours différentielles? » *Femmes, genre et sociétés: l'état des savoirs*, sous la direction de Margaret Maruani, Paris: La découverte, p. 193.

¹²⁴ Conseil du statut de la femme (2008). *Résumé - Le sexe dans les médias : obstacle aux rapports égauxitaires – Synthèse*, juin 2008. Gouvernement du Québec, p. 8.

scolarisation. À cet effet, l'Institut de la statistique du Québec affirmait en février 2014 que le niveau de scolarité des femmes est en progression au Québec¹²⁵. Dans sa publication intitulée *Portrait des Québécoises en 8 temps*¹²⁶, le Conseil du statut de la femme confirme l'information. « *Cependant, les choix scolaires continuent d'être influencés par une vision traditionnelle des rôles sexuels*¹²⁷ ». Dans son *Portrait édition 2015*, le Conseil souligne qu'il subsiste toujours des écarts entre les revenus des femmes et ceux des hommes et que la parité n'est pas atteinte dans les lieux de pouvoir¹²⁸. Malgré les avancées, il reste encore du chemin à parcourir.

3. Le rapport complexe à la mère

Les mères des participantes, fortement sous l'emprise de la religion catholique et des préceptes sociaux et juridiques de l'époque, ont consacré leur vie à s'occuper des besoins des autres. Parmi elles, certaines ont été témoins de la Seconde Guerre mondiale et de l'obtention du droit de vote des femmes au Québec en 1940. Toutes ont vécu l'époque féministe au Québec dans les années 1970, mais dans l'ensemble, elles n'ont pas eu accès à l'instruction et sont restées au foyer pour s'occuper de leur mari et de l'éducation de leurs enfants, même dans le cas de la mère de Danielle qui était diététicienne de profession. Les discours des participantes laissent entendre que leur mère, n'ayant pas été en mesure de répondre à ses besoins et aspirations personnels, leur a transmis un modèle d'abnégation peu attrayant et ce, malgré l'avènement du mouvement du féminisme dans les années 70.

J'ai appris toute jeune que pour qu'une femme réussisse sa vie relationnelle, son couple, sa famille, son bon voisinage, il faut qu'elle se tasse, qu'elle renonce à soi, à ses besoins, à ses droits, à ses passions, à ses projets personnels. Axelle R1#2

¹²⁵ « Le niveau de scolarité des femmes progresse au Québec » dans *La presse.ca*, 12 février 2014. Repéré à <http://www.lapresse.ca/actualites/education/201402/12/01-4738223-le-niveau-de-scolarite-des-femmes-progresse-au-quebec.php>

¹²⁶ Ce document présente à chaque année les progrès accomplis dans huit domaines de la vie économique et sociale des femmes : la démographie, l'éducation, la situation familiale, le travail, le revenu, la santé, l'emploi du temps et le pouvoir.

¹²⁷ Conseil du statut de la femme (2015). *Portrait des Québécoises en 8 temps – Édition 2015*. Gouvernement du Québec, p. 5-6. Repéré à https://www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/portrait_8temps_2015.pdf

¹²⁸ *Ibid.*, p. 6.

Les participantes ont décrit leur mère et la nature de leur relation en ces termes:

- *Je pense avoir essayé de ne pas prendre de place et de ne pas contrarier cette maman qui m'apparaissait si triste et vulnérable. Je crois que je me sentais responsable de ma mère et qu'il fallait que je la protège, d'une certaine façon.*
- *Femme sociable, organisée, responsable. [...] J'ai onze mois lorsque ma mère accouche de jumeaux. Elle aura cinq enfants en quatre ans. Très tôt j'ai dû m'adapter à être raisonnable, car elle en avait plein les bras.*
- *Je viens d'une grossesse non désirée [...] J'ai été abandonnée à la naissance. [Ma mère adoptive] est une femme au foyer responsable de l'éducation des enfants. [...] Impasses de relations avec mes parents, surtout ma mère, impossible.*
- *Avec ma mère, je ressens encore un très grand besoin de me protéger. Même si elle vieillit et est malade, il me semble que je pourrais encore être blessée.*
- *Mère de sept enfants, diététiste mais [elle] reste à la maison; surchargée de responsabilités, même dépassée et déprimée à la longue.*
- *Dépendante affectivement de l'amour symbiotique que me porte ma mère.*
- *J'ai vu ma mère renoncer à toutes ses passions et projets personnels et je l'ai fréquemment entendue dans ses frustrations de n'être qu'une mère de famille.*

Ainsi, certaines femmes ont vu leur mère s'épuiser, ployée sous la lourdeur des tâches et des responsabilités familiales, et devenir déprimée au fil des années. D'autres ont entendu la leur exprimer ses frustrations sur un ton d'aigreur, à force de renoncements et de déceptions. Leurs discours, à propos de leur mère *triste, vulnérable, surchargée* de responsabilités, *déprimée* ou *blessante*, suscitent plusieurs questions sur la nature de l'attachement¹²⁹ et la dynamique émotionnelle qui se sont construits dès leur jeune âge et laissent présumer que les mères des participantes ont eu peu de temps et de disponibilité pour accorder à leur fille le maternage, l'écoute et l'attention dont elles avaient besoin. La plupart des participantes ont appris à moduler leur comportement de façon à répondre aux besoins implicites de leur mère: ne pas la déranger ou la contrarier, s'adapter à la situation, s'organiser toute seule, ne pas prendre de place, se sentir responsable de la protéger. Le médecin Françoise Hallet parle du rapport à la mère comme du tout premier modèle relationnel. « *Le premier lien que connaît généralement*

¹²⁹ La théorie de l'attachement sera expliquée dans le chapitre III.

*l'enfant, le lien avec sa mère, devient par la force des choses le premier modèle de ce qu'est une relation et de ce qu'il peut en attendre*¹³⁰ ».

Contrairement à leur mère, toutes les participantes ont eu accès à des études universitaires, ont choisi une carrière et ont réussi à prendre leur place sur le marché du travail. Certaines ont conjugué carrière et famille; d'autres ont préféré l'union libre au mariage. La construction de leur identité sociale a peu à voir avec l'identification avec leur mère. Jeannie a exprimé qu'elle aurait été *incapable d'être une mère au foyer* et que le travail a été une grande source d'épanouissement. Mélia est la seule à avoir manifesté une forme d'envie pour le mode de vie peu stressant des femmes au foyer qui n'avaient pas à subir les pressions liées au marché du travail. Les participantes ont vécu une ère de changements sociaux et juridiques induits, entre autres, par les gains importants emportés par le mouvement féministe des années 70 et 80 au Québec. À titre d'exemples, nommons ici le droit à l'avortement, le droit au divorce, l'usage de la pilule contraceptive, l'adoption de la Charte des Droits et libertés de la personne, interdisant de façon officielle la discrimination fondée sur le sexe, etc. Ces changements ont contribué à creuser un écart entre les générations. Toutefois, se séparer de l'influence de leur mère et des valeurs véhiculées par leur milieu familial n'a pas été un geste facile à poser.

Après une enfance trop sage, trop studieuse par compensation et besoin de plaire pour être aimée, trop soucieuse du bien-être d'autrui et responsable, sinon coupable du mal-être familial, je tentai de m'extirper de ce contexte trop souvent violent, étouffant et dévalorisant. Ce qui ne se fit pas sans déchirements intérieurs car j'étais très dépendante affectivement de l'amour symbiotique que me portait (et me porte encore !) ma mère, tout en espérant plus ou moins vainement celui de mon père. Béatrice R1#6

À l'instar de Béatrice, Roseline, Axelle et Mélia ont admis avoir éprouvé de sérieuses difficultés avec leur mère à partir du moment où elles ont commencé à manifester leur besoin d'autonomie, leurs différences et leur désir de vivre leur vie autrement. À cet effet, Béatrice est allée étudier dans un autre pays et Mélia est partie travailler dans un pays en voie de développement. À l'heure actuelle, Roseline et Béatrice continuent de ressentir un besoin de se protéger face à leur mère qui pourrait encore les blesser, les contrôler ou les envahir par une

¹³⁰ Françoise Hallet (2003). « L'enfant souffrant de troubles de l'attachement », *La Revue de la Médecine Générale*, n° 206.

sollicitude étouffante. Le rapport à la mère est complexe, oscillant entre la guerre et l'amour. Les extraits suivants, tirés du récit d'Axelle, témoignent clairement de cette dualité.

Que de disputes, de peine, de colère, de peur, j'ai eues avec ma mère suite à mon divorce [...] J'étais non reçue, non entendue dans ma souffrance. J'étais seule. En disant "non" à ce couple, en me séparant, je renonçais à l'approbation de ma mère. Je coupais une partie du cordon qui me liait à elle, aux principes et aux valeurs transmises de réussite d'un mariage. J'étais désorientée, j'avais perdu mes points de repères, j'étais en crise et ne savais pas à qui faire appel. Axelle R1#10

La mort de maman a été un autre point majeur dans mon introspection, ma vie spirituelle, ma quête de sens, mon cheminement vers la maturité. [...] La mort de maman m'a emmenée à donner encore plus de place à ma vie spirituelle. Sa mort, les messages qu'elle m'a laissés m'ont incitée à poursuivre mon cheminement vers ma liberté de femme, vers ma créativité, vers mon désir d'accomplir ma mission de vie, me créer et accompagner les personnes et les organisations dans le développement relationnel, l'éveil. Axelle R1#15

Ces propos portent à voir que les messages d'une mère à sa fille sont puissants: ils possèdent tant le pouvoir d'isoler et de fragiliser, que celui de consolider un cheminement vers une quête de sens et un désir de liberté. Ils suscitent aussi un questionnement sur les éléments qui favorisent la transformation de la relation entre une mère et sa fille au cours de la vie. Se pourrait-il que les messages d'une mère à sa fille soient différents lorsqu'elle est en fin de vie? Se pourrait-il qu'une femme ait une perception différente de sa mère après la mort de cette dernière? Ou une attitude différente face à la vie de sa mère? Ces questions seront revisitées dans le chapitre III. À titre informatif, les relations de certaines participantes avec leurs propres enfants seront également explorées au chapitre suivant.

4. L'absence du père et l'absence de l'Autre

Les écrits des participantes sur leur père et sur la nature de leur relation sont peu légion. Deux d'entre elles n'ont rien écrit à son sujet. Deux autres n'ont pas connu leur père biologique; l'une parce qu'elle a été adoptée, l'autre parce que son père est décédé par noyade lorsqu'elle avait trois mois. Deux autres ont écrit que leur père était absent, toutefois, les raisons de cette absence sont différentes. Chez l'une, c'est parce que son père médecin était absorbé par son travail; chez l'autre, parce qu'il passait tous les soirs par la taverne. Une participante a décrit son père comme un homme traditionnel, *le roi dans la maison*. Sauf dans le cas de Sophie, les pères ont assumé le rôle de pourvoyeur de la famille. L'absence du père est un thème récurrent

qui se manifeste sous différentes facettes. En somme, qu'il soit *inconnu, décédé, silencieux*, dysfonctionnel ou centré sur son travail, le père est présenté comme un être absent. Les propos sur la nature de la relation portent à voir tantôt une ambivalence teintée d'affection et de détachement, tantôt un vide, un manque de support dans leur cheminement, d'écoute et de reconnaissance. Seule Danielle note un héritage paternel positif.

Après quelques années j'ai découvert que mon père m'avait laissé un héritage vraiment incroyable, la passion d'essayer de nouvelles choses, de les mettre en pratique, de pousser mon cheminement toujours un peu plus loin, afin de pouvoir aider les autres. Finalement pour m'aider moi-même. Danielle R1#22

Il est difficile de préciser à quel point le père a été un modèle d'identification quoique certaines aient relevé des éléments positifs. Mélia a décrit son père adoptif, un homme intellectuel, comme étant un bon parent. Axelle a reconnu la générosité du sien. Quant à Sophie, elle fait référence à ce père disparu trop tôt, comme du premier homme de sa vie. Béatrice, à mots couverts, a espéré pendant longtemps l'amour du sien. En somme, le thème du père semble faire écho à un vide... un vide à son image.

5. Le développement des ressources dans un contexte d'absence de l'Autre

Dans les histoires des femmes, il n'y a pas seulement le père qui est absent. En fait, le proche est absent: la mère, le père, les grands-parents, la fratrie, et le conjoint aussi. L'absence de l'Autre est un drame commun. Le manque de présence d'adultes significatifs a forcé les enfants et les adolescentes qu'elles étaient à vivre une grande solitude et à s'organiser toutes seules avec leurs questions, leurs émotions, leurs drames. « *Je suis une adolescente qui ne fait pas de bruit et qui n'a personne pour partager ce qu'elle vit* ». Jeannie R1#2

L'absence de l'Autre est un élément déterminant dans l'enfance des participantes. Leurs écrits relatifs à ce thème convergent laissent présumer qu'elles n'ont pas été suffisamment maternées et qu'elles ont vécu des carences importantes tant au niveau affectif, qu'en réponse à leurs besoins de contacts sociaux¹³¹. L'absence de l'Autre a confronté ces femmes à des manques, des interdits et du vide. Leurs discours expriment qu'elles n'ont pas été vues, ni entendues ni reconnues. Elles ont manqué d'attention, de valorisation et de soutien, et cela se comprend par

¹³¹ En référence à la théorie de l'attachement de John Bowlby que nous présenterons dans le chapitre III.

le peu de messages empathiques, positifs et constructifs qu'elles ont reçus en lien avec leurs habiletés et leurs qualités personnelles. Elles n'ont pas été encouragées à développer leur potentiel et leurs ressources en fonction de leurs désirs et de leur épanouissement personnel. Pire, dans le cas d'Axelle, on l'a empêchée de faire ce qu'elle aimait et d'étudier dans un domaine où elle était douée. Dans leur ouvrage *Échec au burnout*, Arcand et Brissette¹³² expliquent comment la réponse aux besoins psychologiques d'Attention, d'Affection et d'Affiliation a un rapport important avec la construction de l'identité et le développement de l'estime de soi. Ces éléments sont essentiels dans le développement de la conscience de soi qui s'amorce dès l'enfance. Notons que dans les années 40 et 50, la littérature sur le développement de l'enfant était chose plutôt rare dans la plupart des foyers. L'ignorance des parents, leur incapacité à offrir un parentage proximal et un attachement sécurisant ainsi que leur manque d'écoute, de disponibilité et d'intérêt ont causé un grand vide affectif ainsi qu'un sentiment de solitude chez les participantes.

Dans ce contexte d'absence de l'Autre, qui a causé des blessures profondes ayant une incidence sur la représentation de soi et le rapport aux autres, les participantes ont souligné l'apport important de leurs études dans le développement de leurs ressources personnelles. Outre leur formation académique de base, plusieurs ont poursuivi une formation continue et se sont spécialisées dans des domaines tels que la gestion des ressources humaines, la psychothérapie, la toxicomanie et les arts.

À 30 ans, travail déterminant avec les jeunes sans-abri et en difficultés. [...] Études en toxico à l'Université de Montréal, où je me reconnecte avec mes capacités intellectuelles, moi qui avais développé beaucoup de complexes [...] Salulaire, nourrissant. Mélia R1#17

J'ai eu la chance de travailler pour une grande entreprise qui m'a offert à deux reprises des études qui m'ont permis de me développer et de penser que je pouvais réussir. Roseline R1#2

Le marché du travail est un autre lieu où plusieurs ont développé une assurance personnelle et une confiance dans leurs compétences. Pour d'autres, telles Béatrice et Mélia qui ont vécu quelques temps à l'étranger, les voyages ont favorisé le développement de leur autonomie. Béatrice, Axelle et Mélia ont souligné l'importance des arts et de la créativité dans leur vie.

¹³² Michelle Arcand et Lorraine Brissette (1998). *Échec au burnout*. Chenelière/McGraw-Hill.

Toutes trois s'expriment, entre autres, par le dessin. Pour Béatrice, la danse créative et le mime corporel ont été des moyens de trouver, par la voie du corps, un chemin de croissance et de libération. Qu'elle soit actualisée ou en voie de développement, l'expression de soi par la communication, les arts et la créativité est un besoin important relevé dans les discours.

Sur leur parcours vers la maturité, les sept femmes ont rencontré des difficultés et parfois même de dures épreuves qui ont eu un impact sur leur santé physique et psychologique. Certaines participantes ont même vécu une période de détresse à un moment donné dans leur vie. Les problèmes et les difficultés qui ont attiré notre attention par leur caractère récurrent portent sur les sujets suivants :

- Le décès d'un proche
- Des difficultés rattachées à la vie de couple
- Des ruptures douloureuses, des deuils et des séparations difficiles
- Des épisodes de crise personnelle
- La quête identitaire
- La tendance à la dépendance affective
- La tendance au surinvestissement
- Le corps en souffrance
- Des périodes de dépression et d'épuisement professionnel
- Des difficultés liées au travail

6. Deuils, difficultés conjugales et ruptures douloureuses

La plupart des participantes ont vécu le décès d'un proche mais à des périodes différentes. À titre d'exemples, le père de Sophie est mort par noyade alors qu'elle n'avait que trois mois. Béatrice aussi a perdu son père mais à une étape de vie différente puisqu'elle était dans la quarantaine. Mélia a souligné la perte importante de son grand-père lorsqu'elle avait 11 ans. Danielle a été très affectée à la fin de son adolescence par le décès de ses deux parents âgés dans la quarantaine. À l'âge adulte, Jeannie a eu un choc à l'annonce du décès accidentel de sa sœur qu'elle aimait beaucoup. Tout récemment, Axelle a vécu auprès de sa mère les derniers moments de vie de cette dernière. Les dires des participantes ne permettent pas de déterminer si leur deuil est complété, ni les effets de ces pertes dans leur vie actuelle.

Parmi les difficultés relatives à la vie de couple que nous avons relevées, mentionnons :

- Un manque de dialogue et de communication dans le couple
- Des problèmes de dépendance affective et de codépendance
- Les infidélités répétées du conjoint et son attrait pour les autres femmes
- Des insatisfactions au plan de l'intimité qui génèrent de la solitude et du vide
- Des problèmes liés à la santé ou à la fertilité
- Des conflits au niveau de l'éducation des enfants
- Des problèmes de violence verbale, psychologique et physique

À l'exception de Roseline, toutes ont vécu une rupture amoureuse, après des années de vie commune pour la plupart, en raison d'une des difficultés précitées. Leurs discours laissent voir qu'elles ont vécu de la solitude et de l'insatisfaction dans leur première relation de couple en raison de problèmes liés à la communication et à l'intimité. Chez plusieurs, les difficultés rattachées tant à la nature de la relation qu'à la rupture subséquente ont porté un dur coup à l'estime de soi. Mélia a éprouvé un sentiment d'infériorité intellectuelle avec son premier conjoint. Sophie a été blessée par les infidélités du sien et elle s'est sentie une *nullité* lorsqu'il l'a quittée pour une autre femme, après onze ans de vie commune. Chez Axelle, au sein de deux relations distinctes, les comportements de ses conjoints, des hommes à la prestance imposante qui à l'instar de son père se comportaient comme des rois et auprès de qui elle avait tendance à s'éteindre, ont réactivé des blessures d'enfance.

En amour, j'ai vécu avec beaucoup d'émotions, tristesse, colère, honte, culpabilité, deux divorces. Le premier à l'âge de 28 ans. J'ai dit non à une vie de couple d'un peu plus de sept années qui était très insatisfaisante au plan de l'intimité [...] Mon conjoint, lorsque j'osais lui exprimer mon insatisfaction, [...] prenait la porte ou boudait. Ces réactions, m'apportaient dans la solitude de la petite fille [...] Je m'éteignais et j'étouffais "physiquement et émotionnellement" dans cette relation.
Axelle R1#9

Chez plusieurs participantes, le premier conjoint est un autre acteur absent en termes d'un manque de réciprocité, de dialogue et d'écoute par rapport à leurs besoins. La relation de couple est un autre lieu où se reproduit le thème de l'absence de l'Autre. La plupart ont vécu des ruptures amoureuses douloureuses et des séparations difficiles. Chez Danielle, la séparation est survenue après des années de violence conjugale.

Une collègue m'a conscientisée que je vivais de la violence verbale, psychologique et il y a eu quelques épisodes de violence physique. Après deux ans de rumination et de conflits, j'ai finalement pris la décision de me séparer. [...] J'ai vécu comme une mère célibataire pendant près de 4 ans, par la suite, la guerre psychologique entre [lui] et moi s'est un peu estompée et les filles allaient de plus en plus chez leur père. Danielle R1#7

Jeannie a vécu de sérieux problème de communication avec son mari pendant les treize ans qu'a duré leur mariage. Elle est au nombre des premières femmes de sa génération à avoir demandé le divorce et elle s'est longtemps sentie coupable envers ses enfants.

La vie de couple bat de l'aile. Je n'exprime pas mes doutes et mes frustrations à mon mari. Tous les deux nous gardons le silence sur nos difficultés. Le dialogue à cœur ouvert n'existe pas. Progressivement je m'éloigne de lui. La rupture survient en 1981. Mes enfants ont neuf et quatre ans. Je suis celle qui initie cette séparation et j'en porterai longtemps la culpabilité. Je suis perdue et je voudrais comprendre comment j'en suis arrivée là. Ce sera le premier pas vers un début de maturité. R1#3

Il a été difficile pour Danielle et Jeannie de prendre la décision de se séparer de leur conjoint car elles étaient conscientes que ce changement aurait un impact majeur dans leur vie personnelle et celle de leurs enfants. Elles ont été confrontées à faire leur deuil d'une famille unie, à vivre l'exercice difficile de la conciliation travail/famille et à assumer leur rôle de cheffe de famille monoparentale, souvent au détriment de leur vie de femme. Par exemple, Jeannie a vécu la suite de sa vie sans partenaire amoureux. « *Je rencontre l'amour mais cela se termine par une peine qui me coupera les ailes pour longtemps* ». Jeannie R1#6

Chez certaines, la rupture a provoqué une crise personnelle, une période de perte de repères voire une détresse, comme le montrent ces extraits:

16 ans, rencontre avec [prénom], premier grand amour; relation qui dure 6 ans, très marquante dans ma vie. Chagrin qui s'est étalé sur une période de 10 ans [...] Séparation d'avec [même prénom]; j'ai failli y laisser ma peau. Mélia R1#10 et #13

En me séparant, je renonçais à l'approbation de ma mère. [...] J'étais désorientée, j'avais perdu mes points de repère, j'étais en crise et ne savais pas à qui faire appel. J'avais besoin d'aide, d'écoute sans jugement. J'avais besoin d'être reçue dans ma vulnérabilité. Comment sortir de ce mal-être qui me rongait par en dedans. Je me sentais dans une brume épaisse qui m'empêchait de voir, de me voir, de me rencontrer, d'agir, de bouger. Il me fallait trouver qui j'étais. J'ai alors entamé ma première démarche en psychothérapie. Axelle R1#10

Cette séparation me fait vivre une crise démesurée où je me sens rejetée et démunie au point de me sentir une nullité. J'avais l'impression de tout donner pour cet homme que j'aimais et je devais me résigner au constat d'échec. Je dois changer de région, de travail, je n'ai plus que la peau et les os. [...] Je me fais voler mon véhicule et tous mes bagages. Je suis dans la rue, j'ai tout perdu et je me sens couler de plus en plus.
Sophie R1#7

À la lecture des récits, nous avons l'impression que les femmes sont toujours en état de rupture, confrontées à l'absence de l'Autre et à la solitude. Quitter leur conjoint a entraîné d'autres séparations et des deuils difficiles: Béatrice a quitté son pays et s'est réfugiée en Europe pour échapper à une relation de dépendance; Axelle a subi les foudres accusatrices de sa mère; Sophie a quitté son emploi et sa région; Jeannie et Danielle ont fait le deuil d'une famille unie. Les enfants de ces dernières ont également vécu des ruptures, en cessant de voir leur père pendant plusieurs années. Chez ces familles, nous observons ici la reproduction du thème de l'absence du père.

7. Dépendances, quête identitaire et tendance au surinvestissement

La tendance à la dépendance affective participe aux difficultés rencontrées. Une seule participante a vécu un problème lié à la consommation d'alcool et de drogues.

Découvertes sexuelles, beaucoup d'alcool, drogues, mode des relations "ouvertes et libres", beaucoup de conflits et de cinéma, de colères et de peines. Premiers pas chancelants vers la "vie d'adulte"; dépendance affective sans savoir ce que c'est, beaucoup d'efforts à vouloir prouver que je suis capable d'être "autonome" [...] Le déséquilibre s'installe; j'ai beaucoup voulu mourir. Sentiments d'infériorité, de nullité, la vie est trop grande et je m'y sens perdue. Mélia R1#10

Une dichotomie insoutenable entre mon côté intellectuel, relativement solide, et mon monde émotionnel complètement en déroute. Je veux mourir, je suis coincée entre mes façades. Mélia R1#14

À l'instar de Mélia, Béatrice mentionne franc avoir vécu de la dépendance affective.

Je débutai une relation amoureuse désastreuse car marquée par une co-dépendance. [...] À 28 ans, je décidai de mettre fin à cette relation et encore une fois je tentai de briser un lien de dépendance par un voyage, en Europe cette fois-ci. Béatrice R1#9

Qu'elle soit plus ou moins bien nommée explicitement dans les récits, l'expérience de la dépendance affective est un thème récurrent. Dans un article sur la frontière entre l'amour et la

dépendance, Rose-Marie Charest, l'ex-présidente de l'Ordre des Psychologues du Québec, a décrit certains signes associés à la dépendance affective.

« Ce n'est pas le fait de désirer la présence de l'autre, de ressentir le besoin d'être aimé par lui, de lui donner une place prépondérante dans nos projets qui, en soi, constitue de la dépendance. Comme dans toute dépendance, c'est l'aspect destructeur, parfois assez subtil, qui établit la différence entre une relation saine et la dépendance affective. En arriver à se nier, à ne plus tenir compte de ses propres valeurs ou aspirations, à s'isoler dans la relation, à souffrir en silence parce qu'on n'ose avouer à d'autres ni même s'avouer ce qui risquerait de remettre en question la relation, voilà des signes de dépendance à la relation. Ni l'autre ni la relation n'ont à eux seuls le pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux¹³³ ».

Dans plusieurs récits, nous avons reconnu certains des cinq symptômes que l'Association Canadienne de la Santé Mentale associe à la dépendance affective :

1. La difficulté à s'estimer à sa juste valeur

« C'est-à-dire la difficulté à identifier, avec justesse, à qui reviennent les responsabilités ».

2. La difficulté à établir des frontières efficaces

Chez les personnes dépendantes affectivement, l'ACSM observe quatre anomalies de frontières : 1) l'absence totale de frontière ; 2) des frontières endommagées; 3) des murs à la place de frontières. *« Afin de se protéger entièrement, la personne va utiliser un masque, une carapace. Il y a quatre types de murs qui sont la colère, la peur, le silence et les paroles »*; 4) Un aller-retour entre protection totale et pas de protection du tout.

3. La difficulté à reconnaître sa propre identité

« L'identité est déterminée par l'apparence du corps, l'organisation de la pensée, les sentiments ressentis et le comportement. Cette difficulté peut se présenter sous deux formes distinctes : La personne connaît son identité mais n'arrive pas à la communiquer; la personne n'a aucune idée de ce qu'est sa propre identité ».

¹³³ Rose-Marie Charest (2011). « La frontière entre dépendance et amour », le journal *La Presse*, 18 mars 2011. Repéré à <https://www.ordrepsy.qc.ca/fr/documentation-et-medias/chroniques-de-psychologues/rose-marie-charest/amour-ou-dependance.sn>

4. La difficulté à reconnaître et à satisfaire ses besoins et ses désirs.
5. La difficulté à avoir un comportement et des réactions modérées¹³⁴.

L'ACSM, filiale Chaudière Appalaches, précise que le processus qui mène à la guérison est souvent difficile. Sous plusieurs de ces symptômes, se profilent des enjeux personnels très concrets. Quoique la problématique soit plus évidente chez certaines, nous constatons que les difficultés ayant trait tant à la capacité d'établir des frontières efficaces qu'à celle liée à la reconnaissance de sa propre identité sont communes à l'ensemble.

La quête identitaire est une thématique transversale à l'intérieur des discours. Qu'elles soient posées par rapport à l'identité personnelle ou reliées au travail, directement ou à mots couverts, les questions existentielles "Qui suis-je? Que dois-je faire de ma vie?" marquent la trame de tous les récits. Quelques participantes ont ressenti une fragilité identitaire. À ce sujet, voici quelques-unes de leurs réflexions:

Certaines journées, je pense que j'ai vraiment des idées bien différentes des autres. Plus jeune, je me croyais dans le tort... J'aime maintenant à croire que c'est juste que ma sensibilité me porte à faire des choix différents. Roseline R1#9

J'ai fait l'apprentissage du caractère unique d'une fusion familiale, mais je cherchais à trouver dans ce cocon bien tissé "qui j'étais, qui je suis". [...] Pendant des années quand je parlais de moi, je disais fréquemment "nous" car je m'intégrais à ma sœur jumelle. [...] J'ai terminé mon secondaire et j'ai poursuivi mes études au cégep sans avoir aucune idée de ce que je voulais faire dans ma vie. J'étais désorientée. Je ne savais pas "qui j'étais" ni ce que je voulais accomplir. Axelle R1#3 et #8

Lorsque je retournai au travail, je me sentis dans le "garde-robe", abruti par ce travail qui ne me convenait plus et où je n'apprenais plus rien. J'avais aussi l'impression d'avoir perdu mon identité. "Je suis l'équipe multi" et "c'est l'équipe multi" qui dit des choses. Je n'entendais plus prononcer mon nom depuis longtemps. Cette prise de conscience m'est devenue insupportable et je réagis rapidement en me trouvant un nouvel emploi car la vie venait de m'apprendre que je n'avais pas l'éternité devant moi. Sophie R1#12

La tendance au surinvestissement est un thème commun à plusieurs. Dans les histoires des participantes, il y a toujours la rupture, sauf dans leur rapport avec leurs enfants ou leurs

¹³⁴ Association canadienne pour la santé mentale, filiale Chaudière Appalaches, *La dépendance affective*. Repéré à <http://www.acsm-ca.qc.ca/volume-2-no-2.html> [consulté le 13 septembre 2014].

clients, des personnes auprès de qui elles ont eu tendance à surinvestir. L'extrait suivant est un exemple pertinent :

J'ai la garde de mes enfants et ils vont chez leur père une fin de semaine sur deux. Progressivement, je deviens le père et la mère de mes enfants, car leur père assume des responsabilités minimales, sans s'investir dans la vie de ses enfants. Sa vie est ailleurs dans une autre famille. Ma vie de femme est en berne pour de nombreuses années. Mes enfants grandissent et je suis leur sécurité et leur stabilité. [...] L'adolescence de mon fils est difficile. Je me sens seule et débordée pour traverser cette période agitée. Je vais chercher un peu de support psychologique pour me guider. Je me sens toujours responsable de tout partout. Mes parents vieillissent et mon père est malade. Mon travail est stressant et exigeant. Ma vie est lourde de tout ça et pas de répit nulle part. Jeannie R1#4

Sophie aussi s'est dévouée corps et âme, tant auprès de son conjoint malade pour le soutenir dans son rétablissement que dans son travail où elle s'est investie sans compter.

Mon conjoint se retrouve dans le coma suite à une rupture d'anévrisme cérébral. [...] Le 2^e homme de ma vie risque de m'être arraché. Il se sortira de cette dure épreuve mais nécessitera une longue convalescence. Je deviens "maternante" et notre type de relation finira par ne plus répondre à ses attentes. La séparation devient imminente. Il me laissera pour vivre une relation moins étouffante. Sophie R1#4

J'obtiens un nouveau travail dans lequel je m'investis totalement, à 200 %. Je n'aurai plus que des miettes de temps pour mes amis, mon couple, ma famille et pour moi mais je répète constamment que j'aime passionnément ce que je fais. Pendant ce temps, la santé de maman se détériore de façon alarmante. Sophie R1#15

Les participantes ont une tendance manifeste à surinvestir leurs énergies à prendre soin du bien être des autres; elles maternent leur maman, leur conjoint, leurs enfants et dans leur travail, leurs patientes et leurs clientes. À un niveau, le rêve d'apaisement passe par le fait de s'occuper des autres, comme une façon de prendre soin de leurs propres carences affectives vécues dans l'enfance. La plupart ont choisi des professions dans des domaines où l'on s'occupe des besoins d'autrui (enseignement, travail social, soins infirmiers). Même Roseline, qui pourtant travaille dans le domaine de la gestion au sein d'une grosse entreprise, a mis ses énergies à supporter les autres à atteindre leurs buts professionnels. « À travers tous les postes que j'ai occupés, j'ai toujours été dans des activités où l'on devait être en support à quelqu'un ». Roseline R1#11 La tendance au surinvestissement a un lien avec les difficultés au travail et les problèmes de santé que plusieurs ont mentionné avoir vécus.

8. Difficultés rattachées au travail

La majorité des participantes ont vécu, ou vivent encore à l'heure actuelle, d'importantes difficultés rattachées au monde du travail, notamment :

- Problèmes interpersonnels: conflits avec une collègue et climat de travail malsain
- Harcèlement psychologique
- Exigences élevées de performance
- Surcharge de travail: haut niveau de stress, difficulté à mettre des limites
- Structures rigides de l'établissement
- Épuisement professionnel nécessitant un arrêt de travail
- Retour au travail difficile ou prématuré
- Réorientation professionnelle
- Sentiment d'un manque de créativité au travail
- Perte de sens et perte d'identité au travail

À l'exception de Roseline, toutes ont choisi des professions dans des domaines traditionnellement associés aux femmes (enseignement, travail social, soins infirmiers). Les participantes, qui ont exprimé avoir vécu des difficultés importantes dans leur emploi, ont travaillé ou travaillent encore dans le secteur de la santé et des services sociaux. À titre d'exemples, Danielle a remarqué que les changements organisationnels opérés dans son établissement ont contribué à rendre son travail plus difficile et moins satisfaisant. Mélia a souligné sa difficulté à composer avec les structures et les contingences de son établissement. Sophie s'est exprimée sur les raisons qui l'ont menée à donner sa démission à trois reprises: des tâches abrutissantes, la perte d'identité au travail, le comportement méprisant d'une collègue, des conflits dans l'équipe, un climat malsain, une surcharge travail en raison du non remplacement d'une consœur, etc. Quant à Jeannie, une infirmière d'expérience habituée à côtoyer la maladie, la souffrance et la mort, son travail à titre de chef des soins intensifs dans un Centre hospitalier l'a amenée à rencontrer des exigences élevées et à subir de grands stress. Les coupures budgétaires de 1997 l'ont particulièrement affectée.

Toutes les coupures budgétaires dans le secteur de la santé et les départs prématurés à la retraite ont des impacts majeurs dans mon milieu de travail. Je suis responsable de la relocalisation des employés sécuritaires de ma direction. Mon bureau devient un lieu où se vit la détresse du personnel confronté à d'intenses bouleversements. Je les

accueille et j'essaie de répondre à leurs demandes à l'intérieur de mes responsabilités.
R1#9

Il est pertinent de souligner que le deuxième cancer de Jeannie est apparu en juillet 1997. Dans le parcours de plusieurs participantes, les difficultés vécues au travail ont eu des impacts important sur leur santé physique et mentale.

9. Corps en souffrance, souffrance psychologique et épuisement professionnel

Le corps en souffrance nous apparaît un thème important en regard de la gravité et de la récurrence des maladies chez certaines participantes. À la lecture de leur récit, l'image de leur corps en souffrance ou charcuté, s'est souvent imposée dans notre esprit. Jeannie a eu trois cancers qui ont mis son corps à rude épreuve et ont porté atteinte à son intégrité physique: un cancer de la thyroïde à 47 ans, la leucémie à 50 ans nécessitant une greffe de la moelle osseuse et un cancer du sein à 60 ans qui l'a menée à subir l'ablation du sein droit. Elle a aussi souffert d'une pneumonie et du virus du zona à 55 ans. Quant à Sophie, elle a eu à 46 ans un cancer des ovaires qui a nécessité trois chirurgies, suite à des complications. En outre, pendant des années, son corps a subi des interventions liées à un suivi en clinique de fertilité. Pour sa part, Axelle a vécu deux fausses couches, suite à deux grossesses. Elle a aussi souffert de fibromyalgie et le diagnostic a suscité vives émotions ainsi qu'une grande peur. Sophie a fait un lien entre sa souffrance émotionnelle et sa maladie.

Pressée de comprendre pourquoi je me retrouvais avec cette maladie hypocrite qui m'avait minée à mon insu, je me réentendais dire à mon ex-chum "tu me fais mal aux entrailles". Son immense besoin des femmes me faisait vraiment mal et cette relation que je tentais de maintenir m'était insupportable. Je sais que [cela a] contribué à rendre mon appareil reproducteur Féminin dans un état lamentable [...]. Sophie
R1#11

Quoiqu'elles aient frôlé la mort, Sophie et Jeannie ont toutes deux survécu au cancer.

Trois participantes sur sept ont vécu des périodes de souffrance au plan psychologique liée à la dépression ou à l'épuisement professionnel. Jeannie a fait une dépression majeure suite à son deuxième cancer. « *Je fais une dépression majeure qui me précipite dans un état de détresse incroyable. Moi qui depuis si longtemps tenais la main des autres pour les soutenir, deviens*

celle à qui on doit tenir la main. Cette souffrance psychologique me changera à jamais ».

R1#11

Pour sa part, Mélia a vécu une première dépression à quinze ans et l'autre, au retour d'une expérience de coopération où, encore une fois, elle a eu des idéations suicidaires.

Premier vrai contact avec d'autres cultures, les pays pauvres, la misère et l'injustice, super-choc. Expérience traumatisante. Autre dépression qui dure 2 ans. Idées suicidaires presque constantes. Mélia R1#12

Fait à noter, les trois participantes qui ont vécu la souffrance liée à la dépression et à l'épuisement professionnel, travaillaient dans le secteur de la santé et des services sociaux. Mélia a vécu un épuisement professionnel au cours de son premier emploi comme travailleuse sociale. Coïncée entre les grands besoins de sa clientèle située dans un quartier défavorisé et les contraintes imposées par son établissement, elle a craqué. Sophie est une autre intervenante sociale qui a vécu un épuisement professionnel nécessitant un arrêt de travail. Elle explique comment la problématique s'est installée, sous les effets d'une tendance au surinvestissement, combinée à une surcharge de travail et à un climat malsain qui s'apparente à du harcèlement psychologique au travail.

Au travail, le climat devient invivable. Un nouveau clan de quatre femmes fait la guerre aux autres. Les têtes commencent à tomber. Les émotions sont à fleur de peau. Je pleure en rentrant au travail. Je pleure en rentrant à la maison car je n'ai plus d'espace pour respirer. Je finis par m'épuiser... et je craque alors que je fais le remplacement d'une consœur qui a un poste cadre. Je dois faire aussi mon travail en même temps que le sien car je ne suis pas remplacée de mon côté. Sophie R1#17

Danielle est une quatrième participante ayant exprimé être préoccupée par les conditions difficiles qu'elles rencontrent dans son emploi actuel dans le domaine du travail social.

Plusieurs spécialistes ont étudié le problème de l'épuisement professionnel. Diane Bernier, professeure titulaire à l'école de service social de l'Université de Montréal, a souligné dans son ouvrage *La crise du burnout* l'importance de ne pas réduire l'épuisement professionnel à une surcharge de travail. À la lumière des différentes définitions, elle soutient que la problématique « résulte de l'incapacité de la personne à résoudre un conflit lié à la perte de

*sens de son travail*¹³⁵ ». Le médecin Réal Cloutier a présenté dans une de ses conférences des facteurs intrinsèques à la problématique dont l'accumulation nécessite une vigilance¹³⁶.

- Perfectionnisme, ambition, idéaux élevés
- Besoin de reconnaissance / clientèle peu gratifiante
- Trop centré sur autrui, pas centré sur soi
- Se sentir irremplaçable, difficulté à déléguer
- S'engager au point de se surcharger
- Travail comme substitut à la vie en société
- Être défensif – passif (subir) vs affirmatif

Dans notre recherche sur la prévention du *burnout* chez les professionnelles en relation d'aide et en santé mentale¹³⁷, réalisée dans le cadre de notre maîtrise en Service social à l'Université de Montréal, nous avons découvert que le surinvestissement dans le travail et l'incapacité de mettre des limites sont des facteurs de risque fréquemment mentionnés dans la littérature. Après avoir expérimenté une intervention de groupe auprès de personnes qui travaillent dans le domaine de la santé mentale et de la relation d'aide, nous avons identifié des stratégies individuelles de protection telles que:

- Une information pertinente sur l'épuisement professionnel
- Être en mesure de reconnaître les facteurs de risque et les signes précurseurs
- Clarifier ses motivations au travail et connaître ses besoins
- Être capable d'établir une saine distance émotive
- Identifier et apprendre à respecter des limites claires dans sa vie professionnelle
- Cultiver la présence à soi et la conscience de ses sensations corporelles

Malgré le foisonnement d'écrits sur la nature des variables concernant l'individu, notre recherche nous avait permis de faire le constat que l'épuisement professionnel est un problème social produit par l'interaction de facteurs appartenant tant à l'individu qu'à son

¹³⁵ Diane Bernier (1994). *La crise du burnout*. Montréal: Stanké, p. 19.

¹³⁶ Richard Cloutier. *Un burn out? Non merci, ça ne me tente pas. Théorie et pratique: le savoir-faire de l'intervenant*. Conférence présentée à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, le 23 octobre 2012. Repéré à http://www.aitq.com/pdf/actes/2012/Dr_Richard_Cloutier.pdf [consulté en ligne le 14 septembre 2014]

¹³⁷ Chantalle Tremblay (2001). *La prévention du burnout auprès des professionnels de la relation d'aide: analyse d'une intervention psychocorporelle*. Rapport de stage présenté à la Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal pour l'obtention de la Maîtrise en Service social.

environnement. À la lumière d'un modèle d'analyse écologique¹³⁸, nous avons relevé trois autres types des facteurs de risque qui contribuent à l'émergence du syndrome soit: des facteurs liés au contexte socioculturel – entre autres, la socialisation des femmes et les stéréotypes sexuels –, des facteurs liés au contexte organisationnel – notamment les coupures dans le secteur de la santé et des services sociaux –, et ceux ayant trait à la nature de la tâche spécifique à l'intervention psychosociale. Au Québec, Jean-Pierre Brun¹³⁹, Michel Vézina¹⁴⁰ et Estelle Morin¹⁴¹ ont contribué à l'avancement des connaissances sur l'organisation du travail et la santé. Dans son ouvrage *Pour donner un sens au travail*, écrit en collaboration avec d'autres auteurs, Michel Vézina de l'Université Laval a présenté un modèle¹⁴² qui démontre clairement l'interaction entre les facteurs de risque propres à la tâche, les effets des facteurs humains et organisationnels, qui devraient être des facteurs de protection en principe, et l'impact de ces deux variables sur les variations de la tension psychique. Par ailleurs, dans le cadre d'un colloque¹⁴³ sur la santé psychologique au travail, certains chercheurs ont réitéré l'importance de tenir compte des facteurs psychosociaux.

« Le manque de reconnaissance au travail, un faible soutien social de la part des supérieurs et des collègues, l'absence de pouvoir décisionnel pour décider "comment faire le travail" sont parmi les plus importants facteurs de risque à la santé mentale au travail¹⁴⁴ ».

En somme, les participantes ont rencontré des situations problèmes telles que des ruptures douloureuses, des épisodes de violence conjugale, des problèmes de dépendance affective ou liée à la consommation abusive d'alcool, de sérieuses difficultés au travail et des problèmes

¹³⁸ Dans le domaine de la prévention, il existe plusieurs modèles d'analyse des facteurs de risque. Nous avons choisi le modèle écologique puisqu'il tient compte de l'ensemble des causes sous-jacentes qui contribuent au développement du syndrome.

¹³⁹ Jean Pierre Brun, ergonomiste, est professeur titulaire au département des sciences administratives à l'Université Laval. Il est membre régulier de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail.

¹⁴⁰ Michel Vézina est médecin et chercheur associé au Centre de recherche du CHUQ, rattaché à la Direction de recherche du Centre de Santé et des Services sociaux de la Vieille Capitale (CSSSVQ).

¹⁴¹ Estelle Morin est psychologue et professeur titulaire en management au HEC.

¹⁴² Michel Vézina (1992). *Pour donner un sens au travail : bilan et orientations du Québec en santé mentale au travail*. Boucherville : Gaëtan Morin, p. 75.

¹⁴³ Colloque de l'Institut de Recherche Robert-Sauvé en Santé et Sécurité au Travail, novembre 2010.

¹⁴⁴ « Le soutien au rétablissement et au retour au travail : un antidote aux problèmes de santé mentale au travail ». Louise St-Arnaud, Chaire de recherche du Canada sur l'intégration professionnelle et l'environnement psychosocial de travail; Marie-José Durand et Marc Corbière, Université de Sherbrooke; Catherine Briand et Micheline Saint-Jean, Université de Montréal; Renée Bourbonnais, Mariève Pelletier, Stéphanie Delisle et Evelyn Kedl, Université Laval. *Actes du colloque IRSST 2010*. Repéré à <http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/Colloque-IRSST-2010.pdf> [consulté le 21 novembre 2014].

importants de santé. Confrontées aussi à une série d'éléments stressants que ces situations ont déclenchés, la plupart des participantes ont vécu une crise personnelle, une période d'impasse, de désorganisation et de perte de repères. Le Conseil du Statut de la femme souligne l'incidence de la socialisation sur la santé des femmes.

« Un grand nombre d'études sur la santé des femmes mettent en cause la socialisation dont elles font l'objet pour expliquer la fragilité émotive et psychique de certaines d'entre elles. La même constatation revient comme un refrain: l'adhésion et la conformité aux stéréotypes sexuels, de même que le peu de valorisation sociale accordée aux rôles féminins, conduisent plusieurs femmes à se dévaloriser et à douter de leurs compétences affectives et sociales. La santé mentale, comme la santé physique [...] peut être sérieusement compromise...¹⁴⁵ ».

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), *« la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité¹⁴⁶ »*. Dans le chapitre III, lors de notre analyse du parcours respectif de chacune, nous reviendrons sur les circonstances entourant et l'apparition d'importants problèmes de santé et les épisodes de fragilité psychologique. Pour l'heure, notre analyse nous porte à établir un rapport entre la nature des problèmes de l'ensemble et certains facteurs sociaux tels que l'éducation et la socialisation, incitant les participantes à reproduire les comportements de surinvestissement et d'abnégation de leur mère et à se conformer à des stéréotypes sexuels qui jouent en leur défaveur au niveau de la reconnaissance de leur identité, de leurs besoins, de leurs limites et qui, par conséquent, fragilisent tant l'estime que leur affirmation de soi.

10. Une capacité de résilience et le recours à des démarches à caractère thérapeutique

Au cœur de l'épreuve, plusieurs participantes ont démontré une résilience, une capacité de rebondir et de faire des changements importants dans leur vie. À titre d'exemples, Sophie, après avoir donné sa démission à plusieurs reprises, a choisi de travailler trois jours par semaine dans un emploi qui lui permet de garder un équilibre au travail et de se *donner du temps pour vivre*. R1#20 Jeannie, qui a porté attention aux messages de son corps, a décidé de prendre sa retraite à 55 ans. *J'entreprends cette étape de vie avec sérénité*. R1#11. L'extrait

¹⁴⁵ Conseil du Statut de la femme (2009). *Entre le rose et le bleu: stéréotypes sexuels et construction sociale du féminin et du masculin*. Gouvernement du Québec, op. cit., p.90.

¹⁴⁶ Organisation mondiale de la santé. Repéré sur le site de l'OMS à <http://www.who.int/suggestions/faq/fr/>

suivant, tiré du récit d'Axelle, illustre comment ses problèmes de santé ont été le déclencheur d'un changement déterminant.

La peur d'être malade et le diagnostic de fibromyalgie ont été déterminants dans mon parcours de "prise en charge de moi-même". J'ai pris le chemin de l'introspection dans le mouvement. [...] J'ai vécu une semaine d'éveil de la conscience qui m'a emmenée vers ma vie. [...] J'ai pleuré, j'ai ri, j'ai conscientisé et finalement pris la décision de vivre et de respirer. Ce pèlerinage dans la belle ville de Québec est gravé dans mon cœur car il a été une source importante d'inspiration de ma vie et de mes actions pour ma vie. [...] J'ai pris une décision cruciale pour ma vie : approfondir, faire le voyage intérieur, la quête de mon identité, emprunter le chemin vers ma maturité de femme. J'ai tout changé dans ma vie. J'ai quitté cette vie de couple, j'ai suivi des cours en relation d'aide et en psychothérapie. Axelle R1 #14

Que ce soit dans le but de trouver un sens à leurs difficultés, d'obtenir du soutien en vue de se rétablir ou d'actualiser des changements nécessaires, toutes les participantes ont entrepris des démarches thérapeutiques et de croissance personnelle. Toutes les participantes ont eu recours à la psychothérapie au moins une fois dans leur vie. Ce fait témoigne d'une volonté à s'engager dans une recherche de solutions face à leurs difficultés et d'une responsabilisation par rapport à leur bien être personnel. Roseline a notamment mentionné avoir eu recours à la psychothérapie pour *sortir d'impasses*; Danielle a entrepris une démarche avec une psychologue pour sortir d'une dynamique de violence conjugale et de guerre psychologique avec son ex-conjoint; Sophie est allée consulter suite à sa séparation *pour recoller les morceaux et reprendre pied* et, une autre fois, pour se rétablir d'un burnout.

Je ressens cette période comme un échec et j'ai honte d'être dans cet état. J'accepte difficilement de prendre une médication et d'être en arrêt de travail. J'irai en thérapie pour chercher le support dont j'ai le plus besoin afin de m'apprendre à créer et garder mon espace. Je dois avouer maintenant que cette étape me permet de me réapproprier ma vie. Sophie R1#19

Au cours d'une démarche amorcée pour passer au travers d'une crise personnelle importante, Axelle a pris conscience qu'elle était *différente et séparée* de sa mère et de son droit de ressentir des émotions, de nommer ses besoins et d'actualiser ses désirs.

L'objet de cette psychothérapie était de sortir de cet état de honte, de culpabilité, de rejet de moi-même et de mal-être dans lequel je me trouvais. Le bienfait de cette thérapie a été de trouver une place "confidentielle" pour nommer ma peine, ma colère, mes malaises sans avoir peur de représailles, de jugements, de critiques etc. Au cours

de cette brève thérapie j'ai conscientisé que j'étais "différente et séparée" de ma mère. La défusion et le droit à mon identité, mon unicité, d'être qui je suis. Axelle R1#11

Jeannie est allée chercher du support thérapeutique une première fois parce qu'elle ressentait le besoin de libérer de sa tendance à se sentir responsable de tout et d'être guidée pendant l'adolescence difficile du fils. Sa deuxième thérapie a eu lieu suite à l'ablation d'un sein.

Le cancer frappe à nouveau en 2006. On m'enlève un sein et je puise des forces dans les yeux de ma petite fille. Je vais chercher du support psychologique pour m'aider à vivre avec cette nouvelle image corporelle. J'ai soixante ans et je me questionne à nouveau sur le sens à donner à toute cette succession de maladies. Que dois-je comprendre? Qu'est-ce que je dois changer dans ma vie? Je n'ai aucun sentiment de colère ou d'injustice. Tous ces événements ont modifié le parcours de ma vie. Malgré ces difficultés, j'en sors enrichie et plus consciente de la fragilité de la vie, plus sensible à l'importance du moment présent, plus heureuse de sentir la vie qui m'habite. Je suis plus ouverte et plus authentique dans l'expression de mes émotions. Jeannie R1#13

Toutes les participantes ont fait l'expérience de la psychothérapie et d'autres types de cheminement lié à la croissance personnelle. Selon leur but, leur démarche avait tantôt la couleur d'une quête de sens, tantôt celle d'une recherche d'un mieux-être. Le tableau V présente un résumé des moyens et des approches auxquelles elles ont eu recours. Nous avons marqué d'un astérisque les pratiques associées aux "*Healing practices*"¹⁴⁷ telles que reconnues par une faculté spécifique à l'Université de Minnesota, *The Center for Spirituality & Healing*.

¹⁴⁷ Center for spirituality & Healing. Repéré à <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices>

Tableau V : Moyens utilisés et approches expérimentées par les participants**Moyens utilisés**

1. la recherche dans les livres; la lecture de textes inspirants
2. l'engagement dans une formation en psychothérapie
3. la participation à des groupes d'entraide* ou de croissance
4. la rencontre déterminante avec des personnes significatives ou des guides
5. la prière*
6. la méditation*
7. l'imagerie mentale* et la visualisation
8. l'apprentissage de techniques liées à la respiration et à la relaxation
9. l'exploration des vies antérieures
10. le travail avec les énergies subtiles
11. l'interprétation des rêves
12. l'expérimentation de rituels amérindiens
13. la démarche artistique
14. la solitude, l'introspection, l'écriture dans un journal, la marche
15. le pèlerinage ou la retraite dans un lieu sacré
16. le ressourcement dans la nature
17. la découverte de traditions de sagesse: spiritualité amérindienne, bouddhisme

Approches expérimentées

1. l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)
2. l'approche de la Psychothérapie Gestaltiste des Relation d'Objet (PGRO)
3. l'approche Écho
4. la Programmation Neuro- Linguistique (PNL)
5. Qi Gong*
6. Reiki*
7. *Healing Touch** ou toucher thérapeutique
8. Jin Shin Do
9. la massothérapie*
10. l'ostéopathie
11. l'anti-gymnastique, la méthode Feldenkrais, l'éducation somatique
12. le Mouvement authentique; la danse expressive*

La docteure Mary Jo Kreitzer¹⁴⁸, fondatrice et directrice de cette faculté, est une cheffe de file de renommée internationale dans le domaine de la santé intégrative. L'avancement de la santé et du bien-être des personnes, des organisations et des communautés se situe au cœur des formations de cette faculté qui offre divers programmes académiques dans un domaine novateur nommé sous l'appellation *"Integrative therapies and Healing practices"*. Voici quelques propos relatifs à cette faculté :

« With nearly two decades of experience in healthcare innovation, the Center has played a pivotal role in improving the health and wellbeing of people, organizations and communities at the local, national and international levels. Our remarkable faculty, experts drawn from the University and the community, are committed to innovation, service and social change. Aligned with the University's mission of education, research and service, the Center is a pioneer in forging new paths for interprofessional education and research - breaking down silos and disciplinary boundaries. Our diverse and multidisciplinary faculty strive to advance health and wellbeing around the world¹⁴⁹ ».

« At the University of Minnesota's Center for Spirituality & Healing, Wellbeing permeates everything we do. Wellbeing is a state of balance or alignment in body, mind and spirit. In this state, we feel content; connected to purpose, people and community; peaceful and energized; resilient and safe. In short, we are flourishing. Our personal wellbeing - as well as the wellbeing of our families, the organizations in which we work, and the communities in which we live - is influenced by many factors illustrated in our Wellbeing Model¹⁵⁰ ».

Les "Healing practices", mieux connues au Québec sous le nom "médecines alternatives", visent la guérison et la cicatrisation des blessures émotionnelles.

« Alternative medicine, complementary therapies, natural healthcare, integrative medicine – these are a few of the terms used nowadays to describe a wide array of healing practices that fall outside purely pharmaceutical or surgical treatments. Some examples are massage, meditation, and acupuncture. A few years ago, complementary and alternative medicine was defined as therapies that were not taught in medical school or offered in mainstream hospitals. But this no longer applies. Many complementary and alternative therapies are now offered in clinics and hospitals around the country and their use and acceptance is growing rapidly. This is reflected in a new name used in many healthcare settings: "integrative therapies". [...] There are literally hundreds of types of healing practices, with new therapies or variations emerging continuously. This can make it a little overwhelming when you are first starting out. Luckily, the National Center for Complementary and Alternative Medicine

¹⁴⁸ Mary Jo Kreitzer possède plus de 40 ans d'expertise dans le domaine des soins de santé. Elle a été infirmière, enseignante administratrice de services médicaux et chercheure. Détentrice d'un baccalauréat et d'une maîtrise en nursing, elle possède aussi un doctorat en santé publique. Dr. Kreitzer a été vice-présidente du Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine de 2004 à 2007.

¹⁴⁹ Center for Spirituality & Healing, University of Minnesota. Repéré à <http://www.csh.umn.edu/>

¹⁵⁰ Center for Spirituality & Healing. Repéré à <http://www.csh.umn.edu/wellbeing/index.htm>

(NCCAM), which is part of the National Institutes of Health, has grouped most of these therapies into five categories. Understanding the categories can help you identify the key characteristics of a particular practice or therapy¹⁵¹ ».

1. *Alternative Medical Systems are complete systems that developed outside of the Western biomedical approaches. Examples are Traditional Chinese Medicine and Ayurveda.*
2. *Mind-Body Interventions include behavioral, psychological, social, and spiritual approaches. Examples are cancer support groups and relaxation classes.*
3. *Biologically-Based Therapies use plant or other biological materials. Examples include herbal medicines and aromatherapy.*
4. *Manipulative and Body-Based Methods use manipulation, touch, or movement of the physical body. Examples include massage therapy and chiropractic.*
5. *Energy Therapies involve some form of energy to heal, including electromagnetic, ultrasonic, thermal, or subtle energy. Examples include healing touch and Reiki¹⁵² ».*

Chez certaines, c'est d'abord dans les livres qu'elles ont trouvé des enseignements qui les ont inspirées à s'ouvrir à des pratiques nouvelles et à développer leur conscience.

À partir de cette rupture, j'ai vécu ma trentaine en cherchant dans les livres les réponses à mes problèmes et à mes malaises physiques. J'avais souvent des nausées et vomissais fréquemment. Je cherchais à me trouver, à donner du sens à ma vie et à me guérir. Je cherchais la recette dans les livres. Trois livres m'ont principalement inspiré et donné le goût de poursuivre ma quête d'identité soit "Les renoncements nécessaires, tout ce qu'il faut abandonner en route pour devenir adulte" par Judith Viorst, "La prophétie des Andes" de James Redfield ainsi qu'un livre de yoga intitulé "Bien dans son corps". La lecture de ce dernier livre m'a aidé à m'enraciner. Je prenais du temps tôt le matin pour faire des exercices physiques et de respiration consciente. J'ai découvert l'ostéopathie et une thérapeute m'a fait connaître l'anti gymnastique. J'ai exploré alors un monde nouveau de conscience du corps, de conscience de soi. Axelle R1#12

Quand j'ai lu la prophétie des Andes et d'autres bouquins sur l'énergie quantique, j'ai commencé à comprendre comment la vie fonctionnait. [...] Je développais ma conscience. Danielle R1#27

En janvier 2001, en bouquinant dans une librairie usagée, je fus intriguée par un livre à la couverture toute blanche, portant uniquement le titre de "Dialogues avec l'ange" [écrit] par Gitta Mallasz. [...] Je reposais sur les rayons ce livre qui me semblait un peu trop ésotérique... Quelques instants plus tard à peine, toujours en quête d'une

¹⁵¹ University of Minnesota. *Taking charge of your health & wellbeing*. Repéré à <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/what-are-healing-practices> [consulté le 5 novembre 2014].

¹⁵² *Ibid.*

lecture, j'ouvris un magasin au hasard, dans une bibliothèque cette fois-ci, et tombai sur une entrevue avec Juliette Binoche. Elle y relatait comment le livre des Dialogues avec l'ange avait marqué sa vie. Retour donc, à la petite librairie et achat du livre, qui est depuis devenu mon livre de chevet. Je l'ouvre très souvent au hasard, et y trouve toujours un éclairage inspirant sur ma réalité du moment. Béatrice R1#31

Béatrice a aussi exploré la puissance libératrice de l'art, des rituels et des histoires. R1#18 En outre, son intérêt grandissant pour le bouddhisme, son attention à ses rêves et aux synchronicités qui se présentent dans sa vie, l'ont aidée à cultiver une présence face aux événements et à comprendre le sens des situations de son quotidien.

Depuis très longtemps déjà, j'ai appris à me souvenir de mes rêves, à les noter et à me pencher sur le sens de leur contenu symbolique. Aujourd'hui, je ne fais plus d'effort pour tenter de me les rappeler. Cela se fait naturellement. Il m'arrive souvent de m'éveiller au cœur de la nuit ou au petit matin, n'ayant alors qu'à recueillir la rosée de ce qui a tenté de parvenir jusqu'à ma conscience et de l'éclairer d'une lumière distincte. Je me penche dessus au moment de l'apparition, puis laisse aller, sans rien noter. Les rêves les plus puissants demeurent d'eux-mêmes vivaces à mon esprit, persistant parfois durant des années... Il arrive aussi qu'au cours des jours suivants, des éléments de la réalité viennent y faire échos, comme des synchronicités ou des miroirs réfléchissants. Béatrice R1#27

D'autres ont expérimenté des approches corporelles et énergétiques qui les ont aidées à acquérir une conscience plus grande de soi. Danielle a appris à contrôler son stress généré par son mental à l'aide de différentes techniques de méditation, de relaxation et de visualisation. Roseline a pris conscience de son énergie vitale, dans le cadre de ses cours de Qi Gong, une approche de la médecine traditionnelle chinoise.

Je dirais que les cours de Qi Gong m'ont permis de prendre connaissance d'une partie de moi que je ne connaissais pas, de découvrir l'existence d'un refuge en moi. Ma tête est tellement sollicitée que savoir qu'une cachette existe en mon physique m'est d'un grand apaisement. Roseline R1#17

De leur côté, Jeannie et Axelle se sont engagées dans une formation d'une durée de trois ans avec l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI) qui les a aidées tant à acquérir des outils sur le plan professionnel qu'à grandir au plan personnel.

Je décide de faire le cours de PCI pour mieux comprendre mon histoire et ce qui me pousse à répéter des façons d'agir qui me font toujours vivre les mêmes difficultés. Cette formation sera l'occasion d'un cheminement et d'une évolution personnelle

extraordinaire. J'y découvre toute la complexité et toute la richesse des êtres humains. Je pourrai mettre des mots sur tout ce processus psychologique. Jeannie R1#11
J'ai fait une thérapie et une formation qui a contribué à me voir, m'entendre, me reconnaître, à me donner la permission d'écouter et de suivre le message que me donnait ma voix intérieure, à reconnaître, sentir l'intensité de mes émotions et me donner le droit de laisser vivre notamment "ma colère" [...]. Au cours de mes études et mes séances de psychothérapie, j'ai appris, à me sentir, à me reconnaître, à exprimer mes limites. J'ai appris à accueillir mon intensité et j'ai conscientisé que j'avais peur de celle-ci. [...] Dans ce cours, oui j'ai clarifié les principes, les douleurs, les schémas comportementaux personnels et relationnels. J'ai vu combien j'avais besoin de prendre du temps pour m'accueillir, me voir, me sentir, reconnaître mes blessures, mes transferts, mes ressources aussi pour faire face avec présence aux aléas de la vie. Je sais que j'ai une propension à l'annihilation de soi. Axelle R1#14 et #18

Pour sa part, Mélia a vécu plusieurs démarches thérapeutiques qui l'ont aidée à surmonter ses idéations suicidaires. La rencontre avec sa deuxième thérapeute a eu un impact déterminant sur son parcours qu'elle compare à une seconde naissance: une ouverture tant dans son rapport à l'autre qu'à la dimension spirituelle de son existence.

Début d'une thérapie à 24 ans qui m'a sauvé la vie. Démarche ardue, beaucoup de résistances de ma part, dans la confrontation et l'opposition. Mélia R1#15

28 ans, rencontre avec une deuxième thérapeute [...], véritable point tournant. Seconde naissance. Thérapie en profondeur, thérapies de groupe, je vais le plus loin que je peux, je me sens en confiance et véritablement aimée pour qui je suis, pour la première fois de ma vie. Douloureux, en même temps je goûte à la Vie, à ma vie, pour la première fois. Je crois que je me serais suicidée, si la Vie n'avait pas mis cette personne sur ma route. Merci. Avec [elle], je m'ouvre à la dimension spirituelle de mon existence. Raz-de-marée. Mélia R1#15

Ma rencontre à 28 ans avec [prénom de la thérapeute] a été capitale et déterminante. [...] Ce qui a d'abord fait la différence, c'est que je me suis sentie aimée, vue, respectée. Mélia R1#48

Mélia a aussi développé une expertise avec des approches énergétiques de guérison.

J'ai étudié plusieurs approches de travail énergétique [...] Je suis praticienne en Healing Touch, j'ai un deuxième degré en Reiki. J'ai fait une formation en Jin Shin Do. Le travail énergétique demeure pour moi une priorité. Mélia R1#50

En outre, son cheminement avec le groupe d'entraide des AA l'a soutenue dans son choix pour la sobriété et dans sa démarche spirituelle.

Choix qui m'ouvre à une troisième naissance. AA devient un phare dans ma vie, encore aujourd'hui. Mélia R1#18

Être membre d'Alcooliques Anonymes, c'est choisir aussi de faire une démarche de nature spirituelle. Je chemine avec eux depuis près de 18 ans. Mélia R1#49

Quant à Danielle et Sophie, c'est avec l'approche Écho du docteur Jean-Charles Crombez qu'elles ont fait des apprentissages significatifs.

Je faisais de plus en plus de méditation, je voyais beaucoup de couleur, des images, des formes et ça bougeait tout ça. Avec la méthode Echo, j'ai appris comment utiliser cette dimension intérieure pour défaire des tensions, des nœuds. Vraiment intéressant. Danielle R1#29

À 53 ans, thérapie lors d'un burnout. La méthode Écho me permet de trouver des forces intérieures que j'associe à ce Dieu en moi. [Mon] Expérience en ECHO : contact avec un mouvement de spirale doré et argent avec chaleur. Revenir à ce mouvement de vie me donne rapidement confiance et confort. Sophie R1#36

Force est de constater l'engagement de chacune dans la prise en charge de leur bien-être, dans le développement de leur potentiel et dans l'actualisation de leur croissance personnelle. En somme, les participantes ont vécu des expériences dans leur passé – un drame dans leur histoire familiale, l'influence des agents de socialisation, une relation complexe avec leur mère, l'absence de leur père et de l'Autre – qui ont eu des incidences sur leur parcours d'adulte telles une tendance au surinvestissement et à la dépendance affective, une difficulté liée à la séparation/individuation, une quête identitaire qui perdure. Plusieurs difficultés rattachées à la vie de couple, à la dimension du travail et au rapport aux autres ont eu des conséquences sur leur santé physique, mentale et sociale. Au cœur de leur solitude, de leur souffrance, de leurs périodes de crise et de perte de repères, les participantes ont cherché des moyens pour surmonter les embuches dressées sur leur parcours et elles ont saisi les opportunités qui se sont présentées pour développer leurs ressources personnelles et pour cheminer vers un mieux-être. Au fil de leurs démarches vers un nouvel équilibre, nous observons qu'une étroite relation s'est tissée entre leur transformation intérieure et leur ouverture à la dimension spirituelle. La dernière section de ce chapitre est consacrée à leur spiritualité. Pour l'heure, voyons quels sont leurs préoccupations et leurs défis actuels.

2.3.2 Préoccupations et défis de croissance au mitan de la vie

Les participantes se sont exprimées sur les préoccupations et les défis qu'elles vivent à l'heure actuelle de leur vie et voici une synthèse de leurs dires.

Les préoccupations à l'heure actuelle

Les principales préoccupations des participantes portent sur les sujets suivants:

- le travail
- le maintien d'une santé globale et d'un état d'équilibre
- l'adaptation à l'état de santé des proches et des parents vieillissants
- le temps qui passe et la fragilité de la vie
- les désillusions et les déceptions
- l'urgence de vivre sa vie maintenant
- les enjeux existentiels tels que la souffrance, la maladie et la mort

Nous avons observé que la nature des préoccupations des participantes varie en fonction de certains facteurs tels que l'âge, le niveau de participation à la vie active, la sécurité financière, les rôles sociaux et l'état de santé. À titre d'exemple, prenons la dimension du travail. Béatrice, la plus jeune du groupe, est la seule à avoir exprimé une préoccupation relative à un *immense besoin de stabilité [...] lié à un besoin de sécurité financière*. R1#16 Tandis que les propos de Roseline et de Sophie indiquent qu'elles en sont à l'étape de la planification de leur retraite, ceux de Jeannie, qui a pris sa retraite depuis déjà plusieurs années suite à d'importants problèmes de santé, portent à voir qu'elle est surtout préoccupée par la séparation récente de son fils et le bien-être de ses petits-enfants. Quoique le travail soit une dimension importante dans la vie de toutes, il génère particulièrement chez les 50 ans et moins des préoccupations telles que :

- la précarité d'emploi
- les contraintes liées à l'organisation de leur établissement
- les contingences économiques qui ont un impact sur les services offerts
- le conflit produit par l'écart entre les valeurs personnelles et celles de l'établissement liées à la performance et à la rentabilité
- les pressions générées par la tâche

- les conséquences au fait de travailler beaucoup
- la recherche d'un équilibre au travail afin d'avoir du temps pour vivre
- le manque de plaisir dans la vie professionnelle
- le manque d'opportunités d'utiliser davantage leur créativité
- l'anticipation de la retraite

Mélia et Danielle, qui travaillent toutes deux dans le réseau de la santé et des services sociaux, sont de celles qui ont les plus grandes insatisfactions face à leur emploi. Leurs propos confirment le malaise actuel qui prévaut dans les établissements, causés par des facteurs organisationnels dont nous avons amplement discutés précédemment.

J'ai de la misère à accepter les contraintes et les contingences du marché du travail. Me sentir conforme à mes valeurs dans un système de performance et de rentabilité, peu importe le discours pseudo-humaniste. Mon credo demeure celui de la justice sociale vraie, engagée; apprendre à travailler avec un cadre, des structures et des règles sur lesquels je n'ai pas de contrôle et auxquels je ne crois pas. Je déteste les grosses boîtes et je dois trouver ma place dans la fusion des institutions; me protéger de la misère, la souffrance et les déséquilibres des autres, surtout celle des enfants; accepter les limites des systèmes. Mélia R1#26

Comme femme au mitan de ma vie, j'ai, dans un premier temps, certaines préoccupations quant à la qualité du temps passé au travail d'ici la fin de cette carrière car l'organisation du travail est de plus en plus difficile [...] Je suis une personne qui travaille beaucoup et je suis actuellement concernée par le concept d'avoir plus de plaisir autant dans ma vie personnelle que professionnelle. Danielle R1#11

Le maintien d'une bonne santé globale, physique et mentale, est une préoccupation importante chez la majorité des participantes. Aussi, sur le plan le plan physique:

- Danielle, consciente de son hérédité et confrontée à la maladie et la mort au quotidien dans son travail, souhaite grandement améliorer sa condition de santé.
- Sophie tente de s'adapter aux limitations physiques grandissantes.
- Béatrice s'inquiète de ses capacités physiques, compte tenu de son travail exigeant.
- Mélia, suite à l'expérience d'un burnout, est davantage consciente de ses limites.

Je m'interroge sur mes capacités physiques à l'aube de la ménopause face à ce travail exigeant, tant au niveau énergétique qu'au niveau de mise à l'épreuve de mon système nerveux, particulièrement sensible au bruit. Béatrice R1#15

Maintenir et développer un état de santé globale, un engagement constant nécessaire. Je me remets d'un burnout, j'ai appris des choses. Mélia R1#30

Le maintien d'un état d'équilibre au plan psychique est également capital chez plusieurs participantes qui ont précisé leurs soucis ou leurs besoins à cet effet :

- Mélia s'inquiète pour ses changements d'humeur et la variation de ses états émotifs
- Béatrice est consciente de son besoin actuel d'un *retour aux racines de l'être*
- Danielle ressent un besoin d'avoir plus de plaisir dans sa vie privée et professionnelle
- Axelle porte une attention particulière à ne pas glisser dans ses vieux schémas

Ce mécanisme de défense m'a permis de tolérer beaucoup trop longtemps des situations insatisfaisantes dans mes relations affectives. Aujourd'hui encore le vieux réflexe se manifeste, mais je me vois aller dans mon schéma et m'attrape assez souvent dans le détour. L'intolérable n'est plus relié à ma peur de l'échec mais à celle de perdre mon enracinement, à celle de m'éteindre, à cette peur de ne pas exister et de me laisser tomber. Ça c'est souffrant. Axelle R1#6

L'adaptation au vieillissement de ses proches est une préoccupation commune chez celles qui ont des amis et des parents dont l'état de santé est précaire. Parmi les sept participantes, trois d'entre elles (43 %) ont un de leurs parents qui souffre de la maladie d'Alzheimer. Nous sommes étonnées de cette statistique au sein du groupe. En rapport avec la dynamique familiale, Sophie est la seule qui a exprimé un souci quant à la définition de sa place à titre de son rôle de belle-mère dans une famille reconstituée.

Définir ma place au sein d'une famille reconstituée alors que le vécu de chacun appartient au passé et que je n'ai pas d'appartenance au clan familial: les enfants de l'autre, les petits-enfants de l'autre, les souvenirs et expériences multiples de toute une partie de vie meublant leurs conversations, etc. Sophie R1#22

Les participantes ont exprimé avoir une conscience accrue du facteur "temps": le temps qui passe, le temps qui reste, l'importance d'avoir plus de temps pour soi. Sur ce sujet, Roseline a dit ressentir une urgence de vivre à cette étape propice aux bilans.

Approchant la cinquantaine, l'heure des bilans a sonné. Certaines journées, je pense avoir réussi plusieurs choses. D'autres journées, je constate que j'aurais pu en faire tellement plus. Je sens une certaine urgence de vivre... comme si le temps allait me manquer. Roseline R1#7

Chez Béatrice, on note la recherche d'un sens aux souffrances physiques et morales ainsi qu'un questionnement sur le processus de transformation qui amène à "Être".

Et si les douleurs cristallisées dans notre corps, qui porte les empreintes de nos blessures et de celles de tous ceux qui nous ont précédé ici-bas, que nous tentons de faire fondre à tout prix, de purifier [...] si toutes ces souffrances physiques et morales, n'étaient en réalité qu'un simple cristal de sel de vie humaine pouvant, par une alchimie secrète, se métamorphoser en diamant le plus pur? Et si la seule façon de trouver la pierre philosophale était d'être ? » Béatrice R1#21

Les écrits de Jeannie révèlent aussi une recherche de sens face aux épreuves vécues ainsi que le questionnement d'une femme dans la soixantaine par rapport à la mort.

J'ai soixante ans et je me questionne à nouveau sur le sens à donner à toute cette succession de maladies. Que dois-je comprendre? Qu'est-ce que je dois changer dans ma vie? [...] Comment vivre cette inconnue qu'est la fin de la vie? Que se passe-t-il après? Je n'ai pas de réponse, sinon que d'espérer un ailleurs d'amour et de sérénité. Jeannie R1#13 et #16.

Les participantes ont exprimé être davantage conscientes du temps qui reste, des limites de leurs capacités physiques, de la finitude de la vie et, par conséquent, être plus en contact avec leurs désillusions, voire plus touchées par la fragilité de la vie.

Il m'aura fallu un long et courageux parcours pour arriver enfin à cet "âge d'or" que représentaient pour moi 44 ans, [...] Me voici donc au sommet de ma montagne de rêve, d'où je peux contempler les quatre horizons, à la croisée des chemins horizontal et vertical. Et là, quelle étrange et profonde douleur que celle de m'apercevoir que le vide est intérieur et que nulle nourriture extérieure ne saurait le combler. Me sentir pleine de vide et vide de plein est un état de choc. Une collision frontale avec la réalité. Béatrice R1#2

À la lumière d'une perception plus juste d'elles-mêmes, et de l'environnement dans lequel elles évoluent, les participantes en sont à l'étape de redéfinir certains aspects de leur vie. Nous observons que chez la majorité des participantes, leur vie spirituelle est un rempart protecteur face à l'anxiété qui pourrait être soulevée par leurs préoccupations et les enjeux développementaux qu'elles rencontrent au mitan de la vie.

Les défis au mitan de la vie

Toutes les participantes ont exprimé être conscientes que le mitan est une période cruciale dans leur vie. Les défis qui se posent à elles avec plus d'acuité au mitan de la vie sont sur trois plans: personnel, relationnel et spirituel.

a) Sur le plan personnel, les participantes ont mentionné les défis suivants :

- Exprimer davantage sa créativité
- Faire des choses qui auront une incidence sur le sentiment de fierté personnelle
- Témoigner d'un engagement authentique face à sa propre vie
- Créer, donner, s'entourer d'amour et de beauté
- Apprendre à recevoir, à s'ouvrir plus
- Trouver un équilibre au travail
- Maintenir un état d'équilibre dans toutes les sphères de sa vie
- Respecter ses limites et ses besoins personnels
- Cesser de s'oublier pour prioriser le bonheur des autres
- Poursuivre la recherche du bonheur et de la joie de vivre
- Avoir plus de plaisir dans sa vie professionnelle et personnelle
- Répondre à un besoin de solitude
- Trouver le moyen d'avoir plus de temps pour soi, pour vivre et ressentir la vie
- Donner beaucoup de place à l'essentiel
- Tenter de vivre un âge d'or différent du modèle des parents
- Rester positive et optimiste malgré la lourdeur des problèmes mondiaux

Je suis entourée de personnes âgées qui meublent leur vie de choses et d'activités qui m'apparaissent vraiment inutiles. J'aimerais vivre mon âge d'or de façon différente. Encore une fois, j'idéalise cette partie de la vie où l'on ne s'attarde plus aux détails, où les choses que l'on fait sont gratuites, où l'on n'a pas peur de donner beaucoup de place à l'essentiel. Ce que je constate souvent est un manque de sagesse. J'aimerais faire mieux.
Roseline R1#8

Défi immense: Rester positive et optimiste devant cette société débile qui carbure à l'injustice, aux inégalités, à la domination et au mensonge. Mélia R1#31

Certains défis personnels ont trait spécifiquement au rapport au corps:

- Un ultime défi: demeurer enracinée et contenir l'intensité

- Développer une relation plus harmonieuse avec son corps
- Améliorer sa condition de santé
- Maintenir et développer un état de santé globale
- Répondre à son besoin de repos; respecter ses limites physiques face à un travail exigeant

Je fais depuis deux ans des expériences conscientes afin d'être davantage en harmonie avec mon corps, de l'appivoiser, de le comprendre, d'être en lien avec lui. Je deviens tranquillement et consciemment son alliée. J'ai encore du travail à faire car il y a encore beaucoup de résistance au changement. Danielle R1#14

b) Sur le plan relationnel, plusieurs défis soulignés sont liés au rapport avec l'Autre.

- Envie de partages avec tous les êtres
- Offrir une présence attentive auprès des gens autour de soi
- Continuer d'ouvrir son cœur et de s'ouvrir aux autres
- Rester sensible à la souffrance des autres, malgré leurs défenses
- Croire au meilleur des êtres humains; s'engager dans le service aux autres
- S'entourer de personnes authentiques, capables d'échanges profonds
- Devenir une personne authentique
- Utiliser sa créativité dans une optique d'accompagnement des gens
- Définir sa place au sein d'une famille reconstituée
- Continuer de s'impliquer dans sa relation de couple; vivre à deux à long terme

Je veux porter un regard d'ouverture et d'Amour sur les êtres que je côtoie. C'est une démarche, un objectif ... ce n'est pas un acquis. Le jugement est encore trop facile. J'essaie de faire des choix qui me conviennent plutôt que de répondre aux attentes de tous. En me respectant, je sens que l'âme en moi me dit merci. Aimer les autres ne passe plus par mon anéantissement ou ma subordination ... mais je dois m'avoir à l'œil. Sophie R1#26 à #28

L'extrait suivant exprime de belle façon comment le couple peut être *une aventure éminemment spirituelle*. Nous avons été touchées par ce témoignage de Mélia sur les défis reliés à sa vie de couple, un lieu de croissance personnelle où l'amour est un puissant moteur pour vouloir continuer à évoluer avec l'Autre avec plus de conscience.

Autre défi de taille : vivre à deux à long terme... la routine, la perte de désir, le manque de surprises, les conflits, les affrontements, les blessures et les ressentiments, les rythmes installés de part et d'autre difficiles à briser, le manque de passion, le vieillissement à deux, les moments d'ennui, les différences parfois insurmontables,

l'ajustement constant des caractères, intérêts et différences, les besoins de distance et les rapprochements, les chocs et les incompréhensions, les transformations et les éloignements...mon Dieu, quel engagement, quelle exigence... Aussi (heureusement!)... les complicités et les silences, les affinités, l'humour et la tendresse, la connivence et la connaissance de l'autre, l'admiration, l'entraide et le support, les souvenirs partagés et les repères, les difficultés surmontées au travers du temps et de l'investissement dans les discussions parfois houleuses et ardues, la fierté, les victoires, la conscience d'avoir certains problèmes derrière nous, d'évoluer, de faire des progrès, de ce qu'on a bâti, la valeur du Temps et de l'engagement, le respect qui se développe, la recherche de vérité et d'authenticité, les expériences de lâcher-prise et de croissance, l'acceptation, l'accueil, les deuils vécus côte-à-côte, les pertes, les coups de cœur, les fou-rire, les rencontres, apprendre à pardonner, à aimer dans la réalité plutôt que dans le fantasme, chanter ensemble... Écrire tout ça me fait monter les larmes aux yeux, ce qui fait que je suis encore et toujours là, à vouloir continuer à grandir et apprendre ensemble, à évoluer et devenir plus consciente, acceptante, respectueuse, inconditionnelle, à apprendre à assumer réellement mes parts de responsabilité: maturité. Quelle aventure éminemment spirituelle, une des plus difficiles qui soit pour moi, une des plus gratifiantes aussi. Mélia R1#33

c) Sur le plan spirituel, les participantes ont fait mention des défis suivants :

- Rechercher la paix de l'âme; trouver la paix intérieure
- Trouver comment inclure le "nous" dans sa démarche spirituelle
- Continuer de croire que la situation mondiale va s'améliorer
- Répondre à un besoin de solitude pour la pratique spirituelle
- Avoir un horaire du temps qui permet de vivre des rituels quotidiens
- Devenir *passeuses d'âmes*; poursuivre sa mission de vie
- Pratiquer le détachement; apprendre à vivre ici et maintenant avec conscience et sérénité
- Maintenir et développer une pratique spirituelle consciente. Être Soi
- Garder vivante et vibrante la connexion avec la dimension spirituelle

Sur le plan de l'intériorité... Depuis des années je pratique différentes formes de méditation, de visualisation, de relaxation pour m'amener à vivre dans le ici et maintenant de plus en plus consciemment et sereinement. Je veux la paix de l'âme. J'aime expérimenter différentes approches et j'avoue que je réussis assez bien jusqu'à maintenant, en individuel. Un moine bouddhiste m'a déstabilisée l'été dernier lors d'une conférence sur les voies du bonheur, en disant qu'il fallait inclure le "nous" dans notre démarche spirituelle. [...] Ce que j'aime d'être en démarche, c'est de toujours être à la recherche de soi-même et surtout d'y trouver des réponses. Danielle R1#15

Un défi majeur balisant mon chemin de vie actuel, tient en ces quelques mots de Lao-Tseu (570-490 av. J. C), que j'ai encadrés et placés à l'entrée de chez moi, "la seule façon d'accomplir est d'être". Béatrice R1#20

Je suis profondément reconnaissante d'avoir un accès, même tout petit, à cet immense réservoir de connaissances infinies. Je sais que ma capacité de compréhension est mini-minuscule en rapport avec la complexité gigantesque de tout ça. Ce privilège implique pour moi que je maintienne et que je développe une pratique spirituelle la plus constante, consciente et investie possible, (d'où mon grand intérêt pour votre projet) pour que je garde vivant et vibrant en moi, cette connexion avec la Lumière. [...] Ce cheminement s'appuie sur un choix sans cesse à renouveler de croire en la Lumière, au-delà de toutes les misères et les injustices qui peuvent exister, auxquelles je suis si sensible. D'où un grand besoin de repos et de solitude. Mélia R1# 57 à #59

Certains sujets sont inscrits dans un mouvement de continuité. Ainsi le travail, une des préoccupations importantes, se retrouve également au cœur des défis personnels sous la forme d'objectifs tels que: trouver un équilibre au travail, avoir plus de plaisir dans sa vie professionnelle, exprimer davantage sa créativité, respecter ses limites. Le maintien d'une bonne santé globale est une autre préoccupation qui se traduit sous la formulation de défis tels que: harmoniser le rapport avec son corps, maintenir un équilibre, se donner du temps pour le repos et la pratique spirituelle. La prochaine section de ce chapitre présentera quelques perspectives théoriques sur le développement de l'adulte afin d'apporter un éclairage sur le vécu actuel des participantes et de mieux comprendre les défis psychosociaux et spirituels qu'elles rencontrent au mitan de la vie.

2.4 Quelques perspectives théoriques sur le mitan de la vie

Le développement de l'adulte, une branche de la psychologie du développement humain, est un champ d'étude en soi¹⁵³. Plusieurs théoriciens et théoriciennes¹⁵⁴ ont apporté des conceptions très pertinentes sur le développement de l'adulte. Pour notre part, nous avons choisi de concentrer notre attention sur trois modèles théoriques : celui de Levinson sur les structures de vie, le modèle d'Erikson sur le développement psychosocial et la perspective du

¹⁵³ L'Université du Québec à Montréal offre un cours de 45 heures de type magistral sur le développement psychosocial de l'adulte. Ce cours est offert dans les programmes de baccalauréat en Communication et au certificat en intervention psychosociale.

¹⁵⁴ Plusieurs autres conceptions théoriques sont très pertinentes sur le sujet. Mentionnons quelques noms parmi les plus connus: Charlotte Bühler, Bernice L. Neugarten, Robert J. Havighurst, Roger L. Gould, George E. Vaillant, Calvin A. Colarusso et Robert A. Nemiroff.

cycle de vie selon Jung. En outre, les points de vue des Renée Houde, Denise Bellefleur-Raymond, Christiane Collange, Christiane Northrup, Jean Bolen, Helen Bee et Denise Boyd seront considérés car ces auteures, à partir de leurs recherches ou de leur pratique professionnelle, apportent également des éclairages pertinents sur le mitan de la vie et sur des aspects propres au vécu des femmes. Pour l'heure, voyons en quoi consistent les perspectives des Levinson, Erikson et Jung.

2.4.1 Levinson et la structure de vie

Daniel J. Levinson, un important chercheur en psychologie, conçoit le développement de l'adulte dans une perspective psychosociale, par l'évolution de la structure de vie, un concept central dans son modèle¹⁵⁵ qu'il définit comme « *le schéma sous-jacent de la vie d'une personne donnée à un temps donné*¹⁵⁶ ».

« *Une "structure de vie" inclut tous les rôles et toutes les occupations individuelles ainsi que toutes les relations d'une personne, qu'ils soient positifs ou négatifs, à une période donnée de sa vie – autrement dit "le modèle sous-jacent de la vie d'une personne à un moment donné". La structure de vie n'est pas permanente, elle subit des transformations à des âges précis à la suite de changements dans les rôles et les relations*¹⁵⁷ ».

La structure de vie comprend plusieurs composantes – centrales ou périphériques – qui permettent de saisir l'insertion concrète de la personne dans son univers : les relations de travail, les relations d'amitié et les réseaux sociaux, les relations amoureuses, la relation à soi-même et les rôles dans divers contextes sociaux¹⁵⁸. La structure de vie n'est pas permanente. Le cycle de vie est ponctué par des saisons qui sont reliées entre elles par des phases de transitions. Les périodes de stabilité servent à élaborer une structure de vie par les prises de décision et la poursuite de certains objectifs. « *Chaque période de stabilité est suivie d'une période de transition durant laquelle la structure de vie est réévaluée*¹⁵⁹ ». Lors des périodes de transition, il y a une remise en question des fondements de cette structure et une exploration

¹⁵⁵ Daniel J. Levinson (1986). *A conception of adult development*, American Psychologist, vol. 41, p. 3-13.

¹⁵⁶ Renée Houde (1999). *Les temps de la vie. Le développement psychosocial de l'adulte, troisième édition*, Boucherville: Gaëtan Morin éditeur, p. 124. Traduction libre d'un extrait de l'ouvrage original : Daniel J. Levinson (1986). *A conception of adult development*, American Psychologist, vol. 41 (1), p. 6.

¹⁵⁷ Helen Bee et Denise Boyd (2011). *Les âges de la vie. 4^e éd.*, Montréal: Éditions du Renouveau pédagogique, p. 320.

¹⁵⁸ Renée Houde. *Op. cit.*, p. 125.

¹⁵⁹ Helen Bee et Denise Boyd. *op. cit.*, p. 321.

des possibilités nouvelles. La transition est décrite comme une zone frontière entre deux états de stabilité. Chaque transition rend caduque la structure précédente; elle implique la fin de quelque chose, un processus de séparation ou de perte¹⁶⁰. Elle suppose une expérience de flottement et de suspension entre le passé et le futur.

Levinson décrit ainsi les quatre grandes tâches du développement du jeune adulte:

1. construire un rêve de vie et lui faire de la place dans la structure de vie
2. établir une relation avec un mentor
3. élaborer sa vie professionnelle ou son travail
4. investir dans une relation amoureuse, se marier, fonder une famille et trouver un style de vie

La transition du milieu de la vie (de 40 à 45 ans) est une étape entre deux saisons.

« Nous mettons fin à la structure de vie de la trentaine, atteignons la fin de notre jeunesse et tentons de créer une nouvelle manière d'être à la fois jeune et vieux qui est propre au milieu de la vie adulte. Le travail de l'individuation du mitan devient crucial: il forme la matrice intérieure à partir de laquelle sortiront puis évolueront tout au cours de cette saison un self et une vie modifiés¹⁶¹ ».

Dans le modèle de Levinson, ce pont développemental comporte trois tâches précises: 1) réévaluer son passé; 2) modifier sa structure de vie; 3) atteindre une plus grande individuation. La personne adulte, davantage consciente de sa propre mortalité et du temps qui passe, éprouve un désir d'utiliser son temps autrement. *« C'est un moment de désillusion qui permet un nouvel ajustement à la réalité de ce qu'il est et du monde dans lequel il évolue¹⁶² ».* Au mitan de la vie, elle aura à réviser les quatre défis de croissance que sont le rêve de vie, le mentor, le travail et l'amour. Elle aura à faire de nouveaux choix et à réorganiser une nouvelle structure de vie autour de ces thèmes:

1. modifier son rêve de vie: l'abandonner ou le réajuster;
2. devenir un mentor: guider et conseiller les moins expérimentés;
3. reconsidérer ou réajuster son travail;

¹⁶⁰ Daniel J. Levinson (1982). *The seasons of man's*, New York: Ballantine Books, p. 50-51.

¹⁶¹ Daniel J. Levinson (1996). *The seasons of a Woman's Life*, New York: Ballantine Books, p. 26. Traduction libre de Renée Houde, *op. cit.*, p. 141.

¹⁶² Renée Houde, *op. cit.*, p. 141.

4. évaluer sa relation amoureuse, son mariage et son mode de vie¹⁶³.

Levinson souligne l'importance de la tâche d'atteindre une plus grande individuation.

« Le travail de l'individuation du mitan devient crucial: il forme la matrice intérieure à partir de laquelle sortiront puis évolueront tout au cours de cette saison un self et une vie modifiés¹⁶⁴ ».

L'individuation implique que la personne aura à composer avec quatre types de polarités qui s'expriment en elle de façon plus marquée au mitan de la vie: jeune/vieux; destruction/création; masculin/féminin; attachement/séparation¹⁶⁵. Ainsi, avec la quarantaine qui marque le début du mitan, la personne, en mesure de considérer tant le chemin parcouru que celui qui reste à parcourir, se sent à la fois jeune et vieille. Consciente de sa propre mortalité, elle devient sensible *« au processus de destruction universel [...] et auquel s'opposent ses forces de création¹⁶⁶ »*. Concernée tant par les forces qui la relie à son environnement que par son monde intérieur, l'adulte du mitan se retrouve au cœur d'une polarité attachement/séparation réactivée.

« Pour la polarité masculin-féminin, une nouvelle organisation apparaît; les forces masculine et féminine sont moins divisées dans le self et elles sont réaménagées autrement. Cela peut entraîner une nouvelle manière de percevoir sa mère et son père; l'adulte est plus libre par rapport au "père" et à la "mère" qu'il a intériorisés. La transition du milieu de la vie fournit aussi l'occasion de modifier le caractère des relations qu'il a construites avec les personnes de l'autre sexe et de réviser la signification de l'amour; de plus, sa façon d'être mentor peut devenir moins compétitive¹⁶⁷ ».

À l'instar de Levinson, d'autres ont souligné l'importance chez l'adulte d'harmoniser ses polarités. Gary Ferguson et Kathleen Wall, psychologue et enseignante à l'Institut de psychologie transpersonnelle, se sont penchés sur les transitions importantes de l'existence. Dans leur ouvrage *Rites de passage*, ces auteurs proposent des rituels pertinents pour accompagner ces occasions de croissance et de réalisation personnelle.

« L'anxiété de la crise de la quarantaine est largement due à cette tension entre les aspects limitatifs liés avec l'âge et le nombre croissant d'opportunités que procurent l'expérience et la

¹⁶³ *Ibid.*, p. 133-134.

¹⁶⁴ Daniel J. Levinson (1996). *The season's of a Woman's Life*, New York: Ballantine Books, p. 26. Traduction libre de Renée Houde, *op. cit.*, p. 141.

¹⁶⁵ Renée Houde, *op. cit.*, p. 141.

¹⁶⁶ *Ibid.*, p. 141.

¹⁶⁷ *Ibid.*, p. 142.

sagesse. Ces forces polarisées, qui œuvrent conjointement, créent une tension qui va produire une mort et une renaissance figurées du moi¹⁶⁸ ».

Ils sont d'avis que ce n'est que vers la quarantaine ou la cinquantaine que la plupart des gens prennent conscience de la tension qui existe entre leurs natures active et réceptive.

« Il y a peu de chances que nous parvenions à harmoniser nos facettes masculines et féminines avant le milieu de la vie. [...] la véritable maturité psychologique doit être considérée comme un état dans lequel on est pleinement actif dans le monde extérieur (facette masculine), tout en atteignant l'équilibre et l'harmonie au niveau de nos aspirations intérieures et de notre sagesse (facette féminine)¹⁶⁹ ».

Jack Lee Rosenberg, le fondateur de la Psychothérapie Corporelle Intégrée, soutient que l'individuation est un processus qui implique le défi d'équilibrer ses polarités.

« C'est à ce moment-là que les principes du masculin et du féminin sont découverts. Il devient important d'équilibrer les énergies féminines et masculines. [...] Il faut comprendre que le voyage est intérieur et que chacun doit trouver son complément féminin ou masculin à l'intérieur de soi¹⁷⁰ ».

Levinson, qui a réalisé des recherches sur le déroulement de la vie auprès de 40 hommes¹⁷¹ et de 45 femmes¹⁷², avance que la séquence développementale est similaire chez les deux sexes pendant la vie adulte, tout comme celle qui s'opère pendant l'enfance et l'adolescence. Toutefois, il avance que les femmes et les hommes construisent des structures de vie différentes, selon les circonstances et le cours de la vie, « en ayant des ressources et des contraintes, externes et internes, différentes¹⁷³ ». Levinson s'appuie sur le concept de clivage entre les sexes (*gender splitting*) pour expliquer sa pensée:

« [Il s'agit de] la création d'une division rigide entre mâle et femelle, entre masculin et féminin, au sein de la vie humaine, division universelle [...] et responsable du fait qu'hommes et femmes vivent dans des univers sociaux différents. Elle comporte plusieurs variations et a fait des ravages dans toutes les sociétés humaines. [...] Le clivage est universel¹⁷⁴ ».

¹⁶⁸ Kathleen Wall et Gary Ferguson (2005). *Rites de passage*, France: Jouvence, p. 220.

¹⁶⁹ *Ibid.*, p. 225.

¹⁷⁰ Jack Lee Rosenberg, *op. cit.*, p. 352.

¹⁷¹ Daniel J. Levinson (1982). *The seasons of man's life*, New York: Ballantine Books.

¹⁷² Daniel J. Levinson, en collaboration avec Judy D. Levinson (1996). *The seasons of woman's life*, New York: Ballantine Books.

¹⁷³ *Ibid.*, p. 36-37. Traduction libre de Renée Houde, *op. cit.*, p. 146.

¹⁷⁴ Renée Houde, *op. cit.*, p. 146.

Avec Levinson, nous partageons l'idée que le clivage entre le féminin et le masculin a une grande influence au plan social et au plan individuel, tant dans la culture qu'à l'intérieur de la psyché¹⁷⁵, et qu'il crée des divisions et des inégalités.

« Le clivage opère à plusieurs niveaux: culture, institutions sociales, vie sociale quotidienne, psyché individuelle. Il crée des divisions antithétiques entre les femmes et les hommes, entre leurs univers sociaux, et entre le masculin et le féminin à l'intérieur du self. Il crée aussi des inégalités qui limitent le développement adulte des femmes aussi bien que celui des hommes¹⁷⁶ ».

Son analyse des vies de 45 femmes rend compte d'un conflit majeur entre deux figures de femmes intériorisées : la figure traditionnelle de la femme au foyer et la figure anti-traditionnelle¹⁷⁷. Cette observation très pertinente sera explorée davantage au fil des prochains chapitres. À notre avis, le concept de clivage sexuel est une contribution significative au modèle de Levinson afin de bien comprendre la structure de vie des femmes.

2.4.2 Erikson et le développement psychosocial

Le psychanalyste américain d'origine allemande Erik H. Erikson (1902-1994), est l'auteur d'une théorie du développement du moi et des stades psychosociaux. Proche des principes de Freud et partageant son opinion sur l'importance des premières années de la vie, Erikson s'est toutefois distingué en rejetant la place centrale accordée aux pulsions sexuelles au profit d'une quête progressive de l'identité. Délaissant les stades psychosexuels relatifs à Freud, Erikson, chez qui *« le développement résulte de l'interaction entre les forces internes et les exigences sociales¹⁷⁸ »*, parle de stades psychosociaux qui tiennent compte des interactions entre une personne et son milieu.

« Selon lui, l'individu cherche à se construire une personnalité saine et équilibrée en interaction avec son milieu social plutôt qu'à résoudre d'importants conflits internes. [...] Erikson ne pense pas que la construction de l'identité s'achève avec l'adolescence: il soutient qu'elle passe par huit stades, dont trois ne sont atteints qu'à l'âge adulte¹⁷⁹ ».

¹⁷⁵ Daniel J. Levinson. *The seasons of woman's life*, op. cit., p. 38-39.

¹⁷⁶ Daniel J. Levinson, op. cit., p. 38. Traduction de Renée Houde, op. cit., p. 146-147.

¹⁷⁷ Daniel J. Levinson, op. cit., p. 231. Traduction de Renée Houde, op. cit., p. 147.

¹⁷⁸ Helen Bee et Denise Boyd (2011). *Les âges de la vie*. 4^e éd. Éditions du Renouveau pédagogique Inc., p. 15.

¹⁷⁹ Helen Bee et Denise Boyd (2011). *Ibid.*, p. 14-15.

Tableau VI : Les huit stades du développement selon Erikson

Stade	Qualités du moi en émergence	Force adaptative
I Petite enfance De la naissance à 1 an	Confiance ou méfiance	Espoir: acquérir de la confiance en l'Autre et en ses capacités d'agir sur les choses; un attachement sécurisant en est la clé
II Enfance De 1 an à 3 ans	Autonomie ou honte et doute	Volonté: acquérir de nouvelles habiletés physiques qui donnent davantage de choix; maîtrise de son corps
III Âge du jeu De 3 ans à 6 ans	Initiative ou culpabilité	But: commencer à s'affirmer et à manifester plus d'agressivité; organiser ses activités autour d'un but
IV Âge scolaire De 6 ans à 10 ans	Travail ou infériorité	Compétence: assimiler toutes les habiletés et les normes culturelles élémentaires
V Adolescence De 10 ans à 19 ans	Identité ou diffusion de rôle	Fidélité: adapter la perception de soi; choisir son orientation professionnelle; acquérir une identité sexuelle; se créer de nouvelles valeurs
VI Jeune adulte De 20 ans à 39 ans	Intimité ou isolement	Amour: nouer au moins une relation intime véritable; fonder un foyer
VII Âge adulte (maturité) De 40 ans à 65 ans	Générativité ou stagnation	Sollicitude: éduquer ses enfants, se tourner vers les autres; former la prochaine génération
VIII Vieillesse 65 ans et plus	Intégrité personnelle ou désespoir	Sagesse: intégrer les stades précédents; accepter la vie qu'on a menée et vivre en harmonie avec soi-même

Dans sa théorie, l'identité est un « *concept de soi qui émerge et évolue progressivement en traversant huit stades développementaux*¹⁸⁰ ». Le tableau VI présente les huit stades de la

¹⁸⁰ Helen Bee et Denise Boyd (2011). *Ibid.*, p. 14.

théorie d'Erikson¹⁸¹ relatifs à la confiance, l'autonomie, l'initiative, le travail, l'identité, l'intimité, la générativité et l'intégrité personnelle. En référence à d'autres sources¹⁸², nous avons ajouté des informations complémentaires et rajusté certaines données de façon à tenir compte du vieillissement de la population et de la précocité de l'adolescence. Selon Erikson, chaque stade déclenche une crise développementale.

« Le mot crise n'est ici employé que dans son contexte évolutif, non point pour désigner une menace de catastrophe mais un tournant, une période cruciale de vulnérabilité accrue et de potentialités accentuées et, partant, la source ontogénétique de force créatrice mais aussi de déséquilibre¹⁸³ ».

Ce dernier souligne l'aspect normatif de ces crises puisqu'elles vont dans le sens d'un processus de croissance, qu'elles s'inscrivent dans la séquence du développement humain et que chaque personne doit y faire face. A chaque stade, l'individu acquiert sa force adaptative après avoir trouvé un équilibre entre deux forces opposées. Helen Bee et Denise Boyd, les auteures de *Les âges de la vie*, apportent ces explications.

« Par exemple, au premier stade (première année de vie), la méfiance coexistera avec la confiance pour que puisse apparaître l'espoir (force adaptative); au deuxième stade (1 à 3 ans), l'autonomie coexistera avec la honte et le doute pour que puisse apparaître la volonté; et ainsi de suite. À mesure qu'il avance en âge, l'individu se trouve bon gré mal gré devant de nouvelles tâches développementales, qu'il ait ou non réussi à assumer les précédentes. [...] Les exigences sociales nous poussent inexorablement vers le stade suivant. Nous devons alors trainer nos crises non résolues comme des boulets qui rendent d'autant plus difficiles les tâches développementales suivantes. Les toutes premières restent toutefois les plus déterminantes, car elle sont la pierre angulaire du développement ultérieur¹⁸⁴ ».

Ainsi chaque stade est centré sur un enjeu développemental entre le *self*¹⁸⁵ et le monde social et se présente comme une tension créatrice entre deux polarités. *« La résolution de l'enjeu développemental suppose une intégration concrète, singulière et individuelle des polarités. [...] Il s'agit de maintenir un équilibre créateur et dynamique entre ces prédispositions¹⁸⁶ ».*

¹⁸¹ Erik H. Erikson (1972). *Adolescence et crise: la quête d'identité*, Paris: Flammarion, p. 91; Erik H. Erikson (1982). *The life Cycle completed: A review*, New York: Norton, p. 56-57.

¹⁸² Helen Bee et Denise Boyd, *op. cit.*, p. 16; Renée Houde, *op. cit.*, p. 54; le site de l'Organisation mondiale de la santé, repéré à http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/fr/

¹⁸³ Erik H. Erikson (1968). *Identity, Youth and Crisis*, New York: Norton, p. 98. Traduction libre de Houde, *op. cit.*, p. 55.

¹⁸⁴ Helen Bee et Denise Boyd, *op. cit.*, p. 15.

¹⁸⁵ Le *self* est une expression « qui désigne le sentiment et l'expérience subjective que chacun éprouve en tant que sujet de son action, centre de sa vie », tiré de Renée Houde, *op. cit.*, p. 246.

¹⁸⁶ Renée Houde, *op. cit.*, p. 55.

Qu'elle ait ou non réussi à assumer les précédentes tâches développementales – des occasions de grandir et d'évoluer –, la personne se trouve confrontée au stade suivant.

« La crise développementale [...] est liée à la maturation du corps (soma), de l'âme (psyche) et de la culture (ethos) et déclenche un déséquilibre dont l'enjeu est une nouvelle réorganisation des forces psychiques, un réaménagement de la structure de vie, une plus grande individuation ou actualisation de son être. [...] La crise développementale fournit de nouvelles possibilités et libère de nouvelles énergies. [...] C'est précisément parce qu'ils vont dans le sens du processus de croissance que ces enjeux sont positifs et que ces crises sont dites développementales, étant définies autant comme occasions de croissance psychosociale que comme occasions d'individuation¹⁸⁷ ».

En référence à la théorie d'Erikson qui ne présente que deux stades pour l'âge moyen et avancé, Robert Peck a élaboré une typologie proposant quatre stades pour l'âge adulte¹⁸⁸:

- 1) La sagesse plutôt que la force et l'attrait physique
- 2) La socialisation des rapports humains plutôt que de la sexualisation
- 3) La flexibilité affective plutôt que le rétrécissement affectif
- 4) L'ouverture d'esprit plutôt que la rigidité

La théorie d'Erikson, qui porte autant d'importance aux adaptations saines et positives qu'aux comportements pathologiques, tient compte du fait que les enjeux psychosociaux s'effectuent à travers des polarités. Toutefois, les précisions de Renée Houde quant à l'incidence de la manière de faire face au changement et quant au fait que les événements de la vie peuvent aussi causer des crises situationnelles, sont pertinentes.

« Cette poussée de croissance, universelle et normative, créera un déséquilibre de degré, d'amplitude et d'intensité variables selon les personnes, et selon les moments dans la vie d'une même personne. L'état de déséquilibre pourra être pour les uns de s'actualiser davantage, pour les autres de faire marche arrière, pour d'autres, enfin, de lutter à faire du surplace sans changement en profondeur. [...] Les enjeux psychosociaux ne sont pas seuls à pouvoir, à l'occasion, déclencher une crise puisque les événements de vie (par exemple, perdre ses biens dans un incendie, subir un accident de voiture, obtenir une promotion, avoir un enfant) recèlent un tel pouvoir¹⁸⁹ ».

¹⁸⁷ Renée Houde, *op. cit.*, p. 313-314.

¹⁸⁸ Helen Bee et Denise Boyd, *op. cit.*, p. 368-369.

¹⁸⁹ Renée Houde, *op. cit.*, p. 314.

Les propos de la sociologue Lucie Mercier (2000) vont également dans ce sens:

« Ce n'est pas l'atteinte des 50 ans qui peut provoquer un certain trouble, mais bien la prise de conscience du temps écoulé, qu'il reste probablement moins de la moitié de sa vie et que l'avancée en âge conduira au terme de l'existence. Cette compréhension survient quelque part entre 45 et 60 ans et est tributaire des événements vécus jusqu'à ce jour. À ce stade, la personne entrevoit son propre vieillissement, c'est parfois la première rencontre avec ses forces défaillantes; elle se rend compte que sa vie a une fin. Il s'agit désormais de sa mort, et non plus de celle des autres. Cette dure réalité vient mettre un frein dans les projets à mettre en œuvre. Du moins, ce constat incite à faire le bilan, à établir des priorités, à opérer une sélection puisque tout ne pourra être accompli et cela devient clair pour la première fois peut-être. Des zones resteront en friche. À l'occasion de cette transition apparaît généralement un questionnement sur le sens de sa vie, de ses accomplissements, de la suite à donner pour l'avenir. À peu près personne n'échappe à cette prise de conscience du temps qui passe avec à sa suite l'éveil de sentiments partagés. D'autant plus que l'approche de la cinquantaine ou de la soixantaine peut coïncider avec d'autres moments ou événements comme une déqualification professionnelle, une entrée précoce à la retraite, la ménopause, le rôle de grands-parents, la maladie, la perte d'un proche, etc.¹⁹⁰ ».

La personne au mitan de la vie a rendez-vous avec des défis de croissance associés à la générativité. L'identité et l'intimité sont aussi ciblées car toute poussée de croissance peut raviver des enjeux antérieurs et stimuler ainsi la recherche de nouvelles solutions. La générativité, dans son sens premier, a trait à la procréation et au soin de sa progéniture. Toutefois, Erikson souligne aussi son sens plus large soit la préoccupation envers les futures générations et envers l'univers dans lequel elles évolueront. *« La générativité comprend la procréativité, productivité et la créativité et par conséquent, la génération de nouveaux êtres comme celle de nouveaux produit et de nouvelles idées, ce qui inclut une sorte de génération de soi dans la préoccupation de son identité ultérieure¹⁹¹ ».*

Ainsi, outre les parents et les grands-parents, tout adulte qui se soucie du bien-être des plus jeunes et qui contribue à sa façon à améliorer leur sort, peut éprouver la satisfaction d'accomplir sa générativité.

¹⁹⁰ Lucie Mercier (2000). *À la retraite, re-traiter sa vie*, Montréal: Éditions de l'Homme, p. 368.

¹⁹¹ Erik H. Erikson (1982), *op. cit.*, p. 67. Traduction libre de Renée Houde, *op. cit.*, p. 71.

2.4.3 Le cycle de la vie selon C. G. Jung

La plupart des auteurs, tant les précurseurs que les contemporains, abordent le mitan sous la perspective du cycle de la vie. Carl G. Jung a été le premier à élaborer une vision du développement de la personne en situant des changements développementaux liés à des temps de la vie répartis sur toute la durée du cycle de vie. Jung divise le cycle de vie en deux parties : lors de la première moitié de sa vie, la personne cherche à s'adapter au monde extérieur par l'entremise de sa persona, tandis que pendant la suivante, elle sera plutôt portée à l'écoute de sa voix intérieure. Entre les deux, se situe le mitan qui est décrit comme une période de transition majeure où l'individuation, ce processus de développement de la personne qui se déroule la vie durant, devient actif de façon particulière, marquant ainsi un passage vers la deuxième moitié de la vie. « *Il s'agit de la réalisation de son Soi, dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot "d'individuation" par "réalisation de soi-même", "réalisation de son Soi"*¹⁹² ».

Dans la psychologie jungienne, l'individuation implique des défis de croissance tels que la confrontation du moi avec la persona et l'ombre, l'*anima* (le principe féminin chez les hommes) et l'*animus* (le principe masculin chez les femmes), ainsi que la reconnaissance des aspects négligés de soi et ce, afin que l'adulte puisse créer un nouvel équilibre entre le moi et le Soi. Rappelons ici que le Soi correspond au centre intégrateur de la conscience supérieure et à la totalité de la psyché, tandis que le moi, lui, correspond au centre du champ de la conscience. Au mitan de la vie, le développement passe par un renversement des forces psychiques. Renée Houde explique le processus en ces termes :

« *Cette période peut être une occasion pour la personne d'avoir de plus en plus accès, à travers son inconscient individuel, à l'inconscient collectif, ce qui permet au moi de se dés-identifier de la persona, d'intégrer des éléments de son ombre qui avaient été ignorés antérieurement et de se réconcilier avec différents aspects de son soi. Cela procurera alors à l'individu le sentiment de se réaliser plus pleinement*¹⁹³ ».

« *S'individuer, c'est devenir attentif à la voix intérieure et développer une attitude positive à l'égard des aspects du soi qui ont été négligés, aspects qui peuvent être des vecteurs de création et porteurs de vitalité. S'individuer, c'est se mettre au service de son daimôn dans une*

¹⁹² Carl G. Jung, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, op. cit., p. 115.

¹⁹³ Renée Houde, op. cit., p. 38.

*attitude de service quasi religieuse. S'individuer, c'est travailler à sa propre sagesse à travers une recherche d'intégration, d'unification et d'harmonisation de son être. Enfin, s'individuer exige de ne pas faire obstruction à l'inconscient et de laisser l'être se manifester, apparaître à sa manière*¹⁹⁴ ».

Le processus d'individuation implique une différenciation psychique et « *exclut toute imitation des autres*¹⁹⁵ ». Chez Jung, renoncer aux exigences de perfection de la persona – la personnalité sociale – et passer à une attitude orientée vers le Soi – une expression plus complète et plus totale du Soi – est un indicateur de maturité. « *L'individuation n'a d'autre but que de libérer le Soi, d'une part des fausses enveloppes de la persona, et d'autre part de la force suggestive des images inconscientes*¹⁹⁶ ». « [L'individuation], *c'est la libération progressive de toutes les influences indues de l'extérieur pour assurer la liberté de l'individu.*¹⁹⁷ ».

Chez Jung, développement psychologique et quête spirituelle sont étroitement liés. « *Le développement psychologique semble se fondre avec une quête spirituelle dans la mesure où le processus d'individuation ressemble à une recherche psycho-spirituelle*¹⁹⁸ ».

Dans la psychologie jungienne, l'individuation est le principal défi de croissance au mitan de la vie. Ce processus, qui s'apparente à une démarche d'intériorité, suppose une attention particulière à sa voix intérieure dans le but d'intégrer les divers aspects de son identité la plus authentique et d'assumer la réalisation du Soi.

2.4.4 Jean Shinoda Bolen et l'activation des archétypes au mitan

Dans ses perspectives jungienne et féministe, la théorie de Jean Shinoda Bolen met en lumière les qualités et les difficultés propres à chacun des archétypes, ainsi que l'influence des agents de la socialisation sur le processus d'individuation des femmes au mitan de la vie. Chez Bolen,

¹⁹⁴ Renée Houde, *op. cit.*, p. 34-35.

¹⁹⁵ Carl G. Jung (1964). *L'homme et ses symboles*, *op. cit.*, p. 217.

¹⁹⁶ Carl G. Jung. *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, *op. cit.*, p. 117.

¹⁹⁷ Jean Monbourquette (2002). *De l'estime de soi à l'estime du Soi : de la psychologie à la spiritualité*, Ottawa/Paris : Novalis/Bayard, p. 209.

¹⁹⁸ Renée Houde, *op. cit.*, p. 34.

les facteurs suivants¹⁹⁹ ont une influence sur l'adoption, plus ou moins naturelle, des tendances vers un ou des archétypes:

- les prédispositions personnelles
- l'environnement familial
- l'effet de la culture
- l'effet des hormones
- les événements significatifs et les personnes rencontrées
- les gestes posés: méditation, centration, introspection, analyse réflexive, etc.
- la reconnaissance du besoin des autres archétypes
- les stades de la vie

Quoiqu'ils soient universels, les archétypes ne sont pas tous activés dans la psyché. Outre les stéréotypes sexuels et les normes sociales, l'environnement familial ainsi que les attentes des parents créent également une interaction qui supporte le développement de tel archétype spécifique et étouffe la croissance de tel autre. Cela explique que, sous l'influence de la culture, certains aspects de soi ont été négligés, cachés, voire méprisés. Dans son livre *Goddesses in Everywoman*²⁰⁰, Bolen a personnifié les principaux archétypes présents dans la psyché des femmes d'hier à aujourd'hui, par la présentation des déesses de la mythologie grecque qui y sont associées. L'intérêt de son travail est qu'il soulève, sous la forme de représentations symboliques, les forces et les difficultés psychologiques inhérentes à chacun des archétypes qui ont une forte influence, plus ou moins consciente, sur la psyché des femmes; les mythes ouvrent la porte à une reconnaissance intuitive des aspects de soi incompris ou inconnus. Dans son interprétation des mythes, Bolen apporte des informations pertinentes quant aux enjeux développementaux propres à chacune des déesses. La pertinence de sa juxtaposition entre le vécu de ces déesses et celui des femmes contemporaines, ouvre le chemin à des perspectives développementales. Aussi, compte tenu de leur archétype dominant, Bolen propose aux femmes du mitan de développer les qualités des autres déesses qui, comme une semence dans une graine, sont potentiellement présentes chez toutes les femmes. L'explication des combinaisons possibles entre différents archétypes permet plusieurs

¹⁹⁹ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in Everywoman*, op. cit., p. 26.

²⁰⁰ Jean Shinoda Bolen (2004). *Goddesses in everywoman: Powerfull archetypes in women's lives*, 20th anniversary ed., New York : Harper Perennial. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1985.

opportunités, entre autres, de découvrir des voies de croissance propres à chacun des archétypes dominants dans la vie des femmes, de favoriser l'intégration des polarités féminine/masculine, d'explorer des aspects cachés de leur personnalité ainsi que de nouveaux territoires de la psyché et, par conséquent, de comprendre les défis inhérents au mitan de la vie et d'assumer leur individuation. Selon Bolen, les femmes du mitan devraient porter une attention particulière aux changements aux plans physiologique, psychologique et identitaire qu'elles expérimentent au début de la ménopause.

« The sleep disturbances, middle-of-the-night thoughts, and hot flashes that mark the perimenopausal phase of a woman's life demand that you pay attention to this transition. Many women report mood swings, the urge to write poetry, feelings that well up, and memories that suddenly intrude on their thoughts. The onset of menopause can throw women into an identity crisis and a hormonal readjustment that is as disturbing as in adolescence. At this time, it is common for women to want to retreat into a Hestia space, to seek time alone, to tend the inner fire, to muse and meditate upon change and making changes. It's almost as if there is an urge to make a private chrysalis to cocoon the Self through this time of physiological transition and potential transformation. When a woman emerges as a wisewoman-crone from this chrysalis stage²⁰¹, her sanctuary exists inside herself²⁰² ».

Afin de prendre son plein essor et d'atteindre son plein épanouissement au stade de la sagesse, la femme du mitan est invitée à cultiver une conscience accrue de soi. Bolen souligne l'importance de ce mouvement vers l'intérieur chez la femme sage dont la vie n'est plus menée par un ego dominant ou des archétypes en compétition, mais guidée par la sagesse du Soi, son centre intérieur qu'elle représente par la déesse Hestia.

« The inner archetypes that express the many aspects of ourselves are sometime in competition with each other. They are male and female, young and old. In most women, the goddess archetypes are the basis of the major patterns within us. If we function well, it's because we have a competent ego "chairing the committee", deciding who will be heard and heeded, keeping order, allowing discussion before decisive actions are taken. Different situations call for different aspects of ourselves, sometimes an archetype or part of us has to "wait her turn". The most compelling archetypes act upon us. When thwarted, they can lead to painful obsessions, and when fulfilled, they can be sources of meaning. Whether it is to have a faithful spouse, a healthy child, or a lover, or to be a competitor or a winner, these are the powerful drives in young and middle adulthood. As menopause approaches with its downshift in hormones, there is an easing of intensity. By then, the dominant archetypes have had their

²⁰¹ La chrysalide, qui vit généralement dans un cocon, dans un état transitoire entre le stade de la chenille et celui du papillon représente, au sens figuré, l'état de ce qui n'a pas pris son essor, de ce qui n'a pas atteint son plein épanouissement.

²⁰² Jean Shinoda Bolen (2002). *Goddesses in older women: Archetypes in women over fifty*, San Francisco : Harper, p. 68-69.

day, as has the ego. A woman who passes through menopause is not only older in years, she has, more than likely, to have been seasoned by her joys and sorrows, accomplishments and losses. I think of a wisewoman-crone as a woman who has experienced a shift in her inner world. The self, rather than the ego, has become the center of her personality. Instead of a committee meeting with the ego as the chair, a circle meets around the hearth with Hestia's fire at the center. Once Hestia is the centering archetype in a personality, it's as if the members of the inner council sit around the fire, speaking or listening, until there is clarity about the situation. With inner consensus, there is an integrity to what you do and how you live: outer actions become a manifestation of the inner person. An inner-directed person can be very active and effective in the world²⁰³ ».

En résumé, les femmes du mitan sont invitées à cultiver les qualités des autres archétypes. L'adoption d'une attitude centrée davantage sur leur monde intérieur et l'intégration des aspects de leur personnalité sont des gestes menant à une évolution au stade de l'intégrité.

2.4.5 Christiane Collange et les mutations associées à la maturité

Christiane Collange, journaliste, écrivain et rédactrice en chef bien connue en France, présente dans son livre *La deuxième vie des femmes*²⁰⁴, les propos d'une centaine de Françaises, âgées de plus de 50 ans et de moins de 75 ans, sur cette nouvelle période de leur existence. Elle souligne que le premier parcours de la femme adulte, d'une durée d'une trentaine d'années, est généralement orienté autour de trois pôles : l'amour, les enfants et le travail. S'ensuit une crise de la maturité à laquelle personne n'échappe. Selon Collange, le mitan de la vie correspond à la gestation d'une nouvelle période de leur existence où ces trois pôles prioritaires seront revisités. Elle affirme que la plupart des femmes du mitan sont aux prises avec des changements importants – hormonaux, physiologiques, psychologiques, de rôles, etc. –, des mutations qui entraînent des remises en question et des décisions qui vont influencer la suite de leur parcours.

« En ce qui concerne les femmes, adolescence et maturation²⁰⁵ se ressemblent sur un point : toutes deux impliquent une transformation physiologique des fonctions de reproduction, avec les répercussions psychologiques et affectives de ces modifications physiques. L'adolescence marque le début du processus de fécondité, la maturation en détermine la fin²⁰⁶ ».

²⁰³ *Ibid.*, p. 69-70.

²⁰⁴ Christiane Collange (2005). *La deuxième vie des femmes*, Paris: Robert Laffont, p. 12.

²⁰⁵ Christiane Collange emprunte le mot « maturation », terme inventé par Maryvonne Gognalons-Nicolet, psycho-sociologue à Genève, pour désigner la période de 40-65 ans, les crises et les changements au moment de l'avancée en âge. p. 12.

²⁰⁶ Christiane Collange, *op. cit.*, p. 13.

Collange souligne que l'horloge biologique n'a pas beaucoup varié au cours des millénaires et qu'en fait, le principal changement a trait au fait que les femmes vivent de plus en plus longtemps après la ménopause. Aujourd'hui, dans le monde occidental, une femme de 50 ans a autour de 33 ans d'espérance de vie devant elle, comparativement au début du XX^e siècle où l'espérance de vie globale était de 47 ans.

« Ses chances de dépasser 90 ans ne cessent d'augmenter. Et ce n'est qu'un début! Les progrès de la médecine, les mesures de prévention et de dépistage des maladies, les progrès de la nutrition et de l'hygiène de vie, la responsabilisation de chacun envers sa propre santé devraient entraîner un nouvel allongement de la vie. Selon l'INSEE, l'espérance de vie à la naissance pourrait atteindre 90 ans pour les femmes et 82 ans pour les hommes en 2050²⁰⁷ ».

Ce passage entre la première vie et la deuxième vie existe depuis que nous vivons plus longtemps et n'a pas de reconnaissance scientifique, ni sociale (mise à part la ménopause), contrairement à l'adolescence, qui est reconnue et étudiée depuis le XIX^e siècle. La deuxième vie des femmes commence quand des modifications se produisent dans la première, aux plans physiologique, professionnel, économique, affectif ou personnel. La transition peut s'opérer à l'occasion d'une rupture dramatique : divorce, veuvage, maladie grave, chômage, etc. L'événement déclencheur peut aussi être inhérent à une étape du parcours développemental : départ des enfants de la maison, retraite, naissance des petits-enfants, changement de résidence, une nouvelle union, etc. Collange présente cinq mutations associées à la maturité²⁰⁸.

« J'ai retrouvé ces cinq virages existentiels dans le parcours personnel de toutes les femmes que j'ai rencontrées. Ces changements ne se produisent pas tous au même âge, dans les mêmes circonstances, avec les mêmes répercussions psychologiques, les mêmes conséquences sur les relations affectives, le niveau de vie, et les conditions de vie quotidienne de chacune. Néanmoins ces cinq évolutions se produisent irrémédiablement au cours des vingt ou trente ans qui précèdent le grand âge²⁰⁹ ».

1) Mutations familiales : départ des enfants de la maison, rupture du cordon, syndrome du nid vide, les difficultés à accepter la belle-fille ou le gendre, les recours à l'entraide familiale, l'organisation des échanges intrafamiliaux, la prise en charge des parents âgés,

²⁰⁷ *Ibid.*, p. 19.

²⁰⁸ Ces données correspondent aux propos des femmes de la classe moyenne; les très riches et les très pauvres ont échappé à l'échantillon de l'auteure.

²⁰⁹ Christiane Collange, *op. cit.*, p. 43-44.

l'organisation des échanges intrafamiliaux, la garde des petits enfants. *L'âge moyen de la grand-maternité est de 52 ans*²¹⁰.

- 2) Mutations physiques et physiologiques : les symptômes de la ménopause avec des répercussions physiques et morales plus ou moins importantes, la décision de retarder le déclin – le choix ou non de la chirurgie esthétique –, les répercussions de la ménopause sur la santé, les problèmes de santé, l'expérience de surmonter une maladie très grave, les changements à apporter dans les habitudes de vie.
- 3) Mutations au sein du couple : l'accumulation des griefs en vingt ou trente ans de vie commune, la pénurie de sexualité chez les couples grisonnants, la somnolence de la libido des femmes, la baisse de la fréquence des rapports sexuels, la baisse de l'intensité du désir, le détachement et la sérénité des «satisfaites d'hier», la peur du démon du midi chez leur époux, le divorce, la difficulté à vivre tout le temps ensemble depuis la retraite, la résistance à se retrouver loin de tout en tête-à-tête avec un mari vieillissant, la difficulté de vieillir à deux, le veuvage, la difficulté à trouver un nouveau partenaire, la hantise de la vie en solo.
- 4) Mutations professionnelles : la décision de la retraite, la difficulté à quitter une profession libérale, le changement de statut financier, la longévité amène à travailler de plus en plus tard, la pension de retraite moins favorable pour les femmes qui ont eu des parcours professionnels chaotiques ou discontinus, la difficulté à synchroniser le temps de la retraite – les femmes quittent plus tôt que les hommes –, la perte d'identité ou perte de la raison de vivre lors de la retraite, les regrets professionnels non résolus, le plaisir de retrouver des activités à la maison.
- 5) Mutations matérielles et financières : l'initiation à la gestion de l'argent, le pouvoir d'achat des plus de 50 ans, la liberté et la fierté reliées à l'autonomie financière, la gestion financière des projets individuels et communs, l'évaluation du coût et de la taille de la maison, le départ de la maison familiale, le changement de résidence pour se rapprocher des enfants, le désir de migration géographique radical, l'aide matérielle et financière aux enfants, la paupérisation subite causée par un événement grave.

*« Les femmes seules ont vraiment du mal à tenir la tête hors de l'eau quand elle n'ont pas travaillé à temps plein et qu'elles n'ont pas eu, ou n'ont plus, d'homme pour les aider. Quelques-unes peuvent compter sur leurs enfants, ce qui est rare »*²¹¹.

Collange souligne que les femmes interviewées ont vécu des expériences différentes.

« Toutes les femmes que j'ai rencontrées n'ont pas souligné les mêmes progrès et les mêmes découvertes dans leur façon d'être, mais toutes ont fait état d'une nouvelle donne psychologique. Ces prises de conscience, ces changements d'attitude et de valeurs

²¹⁰ *Ibid.*, p.61.

²¹¹ *Ibid.*, p. 168.

*n'interviennent pas tous au même âge, dans les mêmes circonstances, avec les mêmes conséquences sur les relations affectives et les conditions de vie de chacune*²¹² ».

La longévité offre des occasions de s'épanouir et la maturité apporte trois cadeaux tels la richesse du temps de vivre, la création de nouveaux liens et la liberté d'être soi.

2.4.6 Christiane Northrup et la sagesse de la ménopause

Christiane Northrup²¹³ a pratiqué pendant vingt-cinq ans la gynécologie et la médecine obstétrique dans le Maine. Elle est bien connue aux États Unis pour ses ouvrages sur la santé des femmes où elle met en lumière l'influence des émotions et de l'état psychologique sur la santé. Dans *La sagesse de la ménopause*, elle présente la ménopause comme une révolution du corps et de l'esprit à travers laquelle les femmes peuvent s'accomplir. Son point de vue apporte un éclairage sur les effets des changements physiologiques et psychologiques propres au mitan. D'abord, c'est vers l'âge de 40 ans que les premiers changements hormonaux associés à la périménopause sont amorcés²¹⁴. Soulignant l'amélioration de l'espérance de vie chez la femme – autour de 84 ans – elle précise à cet effet: « *Il est raisonnable d'espérer que celle-ci vivra non seulement de 30 à 40 ans après la ménopause, mais qu'elle restera alerte, dynamique et influente*²¹⁵ ». Cependant, elle note que « *les inégalités culturelles ont un effet extrêmement néfaste sur le corps et l'esprit des femmes*²¹⁶ » et, à cet effet, elle conscientise ses patientes sur le lien entre la santé émotionnelle et leur bien-être physique. Les variations hormonales et les changements physiologiques que vivent les femmes peuvent jeter un nouvel éclairage aussi intense qu'inattendu sur leur vie²¹⁷; ils concourent à une plus grande attention à leur propre expérience, à la reconnaissance de leurs besoins profonds ignorés jusque-là et à l'accès à leur sagesse intuitive.

« Durant la périménopause, notre cerveau effectue le changement et modifie son fonctionnement. Biologiquement, à cette étape de la vie, vous êtes programmée pour vous

²¹² *Ibid.*, p. 187-188.

²¹³ Christiane Northrup cofonde en 1984 la *Women to Women Clinic* dans la ville de Warmouth, un centre de santé où elle pratique une médecine holistique en prodiguant aux femmes une combinaison de traitements traditionnels et alternatifs.

²¹⁴ Christiane Northrup (2010). *La sagesse de la ménopause. Cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*, Varennes : Éditions ADA Inc., p. 142. *The wisdom of menopause* est paru en 2001.

²¹⁵ *Ibid.*, p. 8.

²¹⁶ *Ibid.*, p. 17.

²¹⁷ *Ibid.*, p. 31.

retirer du monde extérieur durant un certain temps afin de revisiter votre passé. Vous devez échapper à ces distractions qui sollicitent votre attention lorsque vous prodiguez des soins maternels aux autres. À la périménopause, vous êtes censée vous mater vous-même²¹⁸ ».

Sous l'influence d'importantes transformations physiologiques concomitantes à une transformation intérieure, les femmes du mitan ont besoin de temps pour elles-mêmes.

« Ce qui explique sans doute pourquoi l'une des revendications les plus fréquentes des femmes, lorsqu'elles décrivent leurs sentiments durant la transition ménopausique, est leur besoin d'avoir du temps pour elle-même et un refuge qui leur offre la paix, la tranquillité et la liberté d'échapper aux distractions et aux demandes²¹⁹ ».

L'auteure souligne les deuils à vivre en cours de route tels la fin des années de fertilité, les changements dans l'apparence physique, le départ des enfants, la perte des illusions sur ses rêves de jeunesse ou d'avenir, etc., aussi que l'importance d'accepter de ressentir la douleur de laisser derrière soi une partie de sa vie. *« Le sentiment de vide est un thème récurrent au milieu de la vie²²⁰ ».* Chez Northrup, la fin de toute relation significative – ou d'une période importante de sa vie – quoiqu'elle puisse être ressentie comme une mort ou un renoncement majeur, n'est pas un événement mais bien un processus. Elle suggère aux femmes du mitan d'aller au bout de leur peine – *de ce qui aurait pu être et de ce qui ne pourra jamais plus exister²²¹* –, de se relever et de continuer à avancer vers l'inconnu.

« Au mitan de la vie, nous disposons de plus d'énergie psychique qu'à n'importe quelle autre période depuis l'adolescence. Si nous nous efforçons de travailler de concert avec cette énergie organique en demeurant fermement convaincues qu'elle nous aidera à découvrir certaines croyances inconscientes et autodestructrices qui ont fait obstacle à notre épanouissement jusque-là, alors nous découvrirons que nous avons accès à tout ce dont nous avons besoin pour être des femmes combattives en meilleure santé, prêtes à passer à la seconde moitié de notre existence dans la joie²²² ».

Par rapport à l'expérience du nid vide, elle suggère de ne pas résister aux émotions liées à cette phase de croissance certes douloureuse, mais aussi empreinte de potentialités.

« Qu'on le réalise ou pas, ce qui se cache derrière cette sombre et troublante expérience du nid vide est un bienfait déguisé relatifs qu'il importe de considérer comme une sorte d'accouchement douloureux. Ce que vous essayez de mettre au monde, c'est votre nouvelle vie; ce que vos hormones, votre cerveau et votre corps ont déjà accueilli et accepté, même si vous

²¹⁸ *Ibid.*, p. 60.

²¹⁹ *Ibid.*, p. 60.

²²⁰ *Ibid.*, p. 38.

²²¹ *Ibid.*, p. 14.

²²² *Ibid.*, p. 13.

*n'en êtes pas encore pleinement consciente. Pour créer une nouvelle vie, il faut plonger dans l'abîme, dans ce vide que vous avez tenté d'éviter tout au long de votre vie par toutes sortes d'activités et de relations*²²³ ».

Selon Northrup, la ménopause est une période de réajustements significatifs.

*« Lorsqu'une femme entre en ménopause, elle abandonne ce premier rôle écrit pour elle par les hormones, voulant qu'elle soit d'abord une mère et qu'elle prenne soin des autres. Ce qui ne veut pas dire que la femme ménopausée n'est plus une bonne "mère nourricière". Elle est désormais plus libre de canaliser son énergie créatrice comme elle l'entend, plus libre "d'ajouter de la couleur sans suivre les lignes du dessin". Plusieurs problèmes qui s'étaient estompés quand les hormones de la puberté sont entrées en action, peuvent soudainement refaire surface avec une clarté très frappante, au moment où ces hormones commencent à baisser. C'est pourquoi un si grand nombre de femmes au mitan de leur vie se souviennent de certains événements passés et décident de faire face aux abus dont elles ont été victimes. Les préoccupations face aux injustices sociales, l'intérêt pour les questions politiques, et les passions personnelles sublimées durant les années de fertilité resurgissent et exigent d'être examinées avec soin et d'agir en conséquence. Certaines femmes canalisent cette puissante énergie dans de nouvelles occupations et une nouvelle carrière. Certaines se découvrent de nouveaux talents artistiques et décident de les cultiver. D'autres voient leur désir sexuel augmenter et atteindre parfois des sommets insoupçonnés. Certaines remarquent des changements dans leur préférence sexuelle. Quelle que soit la manière qu'elles la canalisent, il en émane une merveilleuse et profonde sensation de vivre!*²²⁴ »

Chez Northrup, la maturité peut annoncer l'accès à une puissante énergie créatrice et à une liberté nouvelle. La ménopause des femmes d'aujourd'hui, ouvre la voie à une maturité ainsi qu'à une sagesse au plan spirituel.

2.4.7 Denise Bellefleur-Raymond et les trois défis au mitan de la vie

Denise Bellefleur-Raymond, andragogue et docteure en théologie, s'est aussi penchée sur cette période charnière entre trente-cinq et soixante ans. Dans son ouvrage *Trois défis au mitan de la vie*, elle souligne que les changements psychosociaux du mitan entraînent l'adulte à rencontrer des défis psycho-spirituels qu'elle qualifie d'*incontournables*. Par exemple, la perte d'illusion sur ses possibilités et ses rêves de jeunesse amène la personne d'âge mûr à rechercher une identité plus complète et à un désir d'individuation. Ainsi *"aller vers soi et devenir qui l'on est"* est un défi spirituel du mitan de la vie. Par ailleurs, la résolution positive du conflit majeur entre les forces de stagnation – ennui, vide, repli sur soi – et les forces de la

²²³ *Ibid.*, p. 102.

²²⁴ *Ibid.*, p. 68-69.

générativité – qui s'expriment par des occupations utiles aux proches et à la communauté –, entraîne l'adulte à exercer ses responsabilités avec un altruisme mature et à relever un deuxième défi sur le plan spirituel associé à sa capacité de prendre soin des autres et du monde.

« Ce qui caractérise le mitan, c'est que la personne prend conscience que le temps passe, que la fatigue, la maladie et la mortalité la touchent ou peuvent la toucher plus qu'avant et souvent sans prévenir. En même temps, elle réalise qu'elle est au faîte de ses possibilités, de son influence, de son pouvoir et qu'elle doit en profiter pour laisser sa marque, sinon il sera bientôt trop tard. Avec l'avancée en âge, le champ des possibles va en rétrécissant. L'impression de malaise et de vulnérabilité alliée aux sentiments de compétence, de confiance en ses ressources, en son expérience, en ses convictions mûries et approfondies au fil des ans invitent la personne à un rééquilibrage de ses énergies, de ses perspectives de vie, tout comme à une nouvelle façon d'entrer en relation avec les autres et avec le monde dans l'exercice de ses responsabilités²²⁵ ».

Finalement, confrontée à ses limites personnelles et aux transformations physiologiques qui se produisent, la personne d'âge mûr prend conscience de sa condition d'être vulnérable et mortel et de l'importance de prendre soin de soi. L'inéluctable dénouement soulève également chez elle des questions sur le sens de la vie et sur le mystère qui l'enveloppe et enclenche un mouvement vers l'introspection et le monde de l'intériorité.

« Discerner la vérité des choses et de son être dépasse la compréhension rationnelle. Cela exige de se rendre disponible au réel non tangible, non palpable, invisible mais non moins existant, qui enveloppe notre condition mortelle. Ce vécu contient un appel à faire place à un au-delà de la personne individuelle, au Transcendant, à l'Ultime, un appel à se situer ou à se positionner consciemment par rapport au mystère et éventuellement à entrer en relation avec lui, ce qui permet alors de lui donner un nom ou une forme. S'engager dans une telle démarche suppose la reconnaissance puis la suppression des médiations illusoirs ou idolâtres qui peuvent obscurcir ce rapport au mystère. Ce sera le troisième défi spirituel du mitan de la vie²²⁶ ».

Bellefleur-Raymond résume les trois défis psycho-spirituels de l'adulte du mitan :

1. Devenir qui l'on est appelé à être en totalité et tendre vers l'individuation
2. Exercer ses responsabilités avec altruisme, prendre soin des autres et du monde
3. Discerner la vérité des choses et cultiver un rapport au Transcendant.

²²⁵ Denise Bellefleur-Raymond, *Trois défis du mitan de la vie*, op. cit., p. 23.

²²⁶ *Ibid.*, p. 25-26.

En somme, le mitan est une période de transition majeure propice à la mise en place d'une nouvelle structure de vie, à l'avènement de la générativité et à la rencontre de défis relatifs à l'individuation. Cette période de déséquilibre, sous l'impulsion de la poussée de croissance relative aux enjeux psychosociaux actuels et antérieurs, implique un renversement des forces psychiques. L'individuation au mitan de la vie, prend figure de quête psychospirituelle et s'apparente tant à la découverte de son identité la plus profonde qu'à la réalisation du Soi.

Ces théories sur le développement de l'adulte apportent un éclairage sur les discours des participantes. Elles révèlent la pertinence de leurs remises en question sur des éléments de leur structure de leur vie – le couple, le travail, le mode de vie –, de leurs préoccupations quant à leur état de santé, à la fragilité de la vie et leurs limites. Ces perspectives théoriques mettent en valeur l'importance de la quête d'équilibre dans les diverses sphères de leur vie, de leur recherche d'authenticité et de leur besoin d'avoir du temps pour l'intériorité et la vie spirituelle.

La prochaine partie invite à reporter notre attention sur les récits de vie des participantes. Il sera question de leur spiritualité et de leur cheminement spirituel.

2.5 La spiritualité des participantes

La spiritualité est un thème transversal dans les récits de vie des participantes auquel nous avons décidé d'accorder une attention particulière et ce pour deux raisons. Premièrement, le cheminement spirituel des participantes évolue dans le temps et comporte en soi une trame chronologique. Deuxièmement, la dimension spirituelle est intimement liée au développement personnel des participantes au fil de leurs expériences de vie. Dans un souci de faisabilité, nous avons regroupé les discours autour de thématiques communes afin de présenter une synthèse des expériences significatives qui ont jalonné leur cheminement spirituel: leur éducation dans la religion catholique, leurs croyances actuelles, l'exploration de différentes voies spirituelles, leurs expériences d'états non ordinaires de conscience et l'actualisation de leur spiritualité dans leur rapport à soi, aux autres et à la nature. Enfin, dans le but de favoriser la compréhension de cet arrimage entre leur parcours vers la maturité et leur cheminement

spirituel, nous présenterons quelques points de vue de spécialistes dans le domaine de la théologie qui se sont penchées sur la spiritualité contemporaine.

2.5.1 Une éducation similaire dans la religion catholique

Les participantes ont reçu une éducation similaire dans la tradition de l'Église catholique. Certaines ont vécu leur Première Communion et autres sacrements avec foi et ferveur.

Je perdis connaissance pour la première fois (foi ?), le jour de ma communion, submergée par de fortes émotions et sentiments ! Béatrice R1#29

Petite, je crois que j'étais naturellement spirituelle. Je me rappelle d'être sortie "de la confesse" à l'église catholique, et de me sentir littéralement transportée par la lumière et la légèreté; j'avais 7 ou 8 ans. La Confirmation et la Première Communion ont été je crois des expériences assez réelles, un peu plus que la belle robe, les photos et le gâteau. Enfant je faisais partie de la chorale de Noël à l'église, j'en garde un souvenir assez vivant et beau. Puis période d'absence, longue adolescence. Mélia R1#46

Quoique toutes aient baigné dans la culture catholique pendant une période, aucune n'a continué à plonger ses racines dans ce courant et ne s'est sentie profondément interpellée par les discours des représentants de l'Église. Chez les unes, la pratique religieuse était une habitude sans grande signification. D'autres ont été déçues en cours de route.

Un peu drôle de dire que jeune, j'ai été servante de messe pendant plusieurs années. J'ai côtoyé de près les représentants de l'Église. Je n'ai donc pas eu tendance à idéaliser l'Église. Étant de nature à remettre les choses en question, je n'ai pas été du genre à accepter des règles toutes faites. J'ai plutôt cherché ce qui faisait du sens à mes yeux. Roseline R1#16

Baptisée dans la religion catholique, j'ai reçu une éducation au primaire et au secondaire par des religieuses axées sur la Vocation. Cessation de pratique il y a 40 ans parce que je ne sentais pas d'appartenance particulière au discours qui est véhiculé par les représentants de mon Église et je ne l'ai pas remplacé par une autre doctrine religieuse. Sophie R1#31

Une participante a dit avoir été révoltée par les attitudes des religieuses qui lui ont enseigné.

Études chez les sœurs [...] Apprentissage de la haine par mon contact avec les religieuses, je suis révoltée de leur conduite et de leurs valeurs. Très peu nous aiment vraiment, sauf une en particulier. Mélia R1#7

À l'instar de Mélia, Danielle aussi a vécu de la colère mais contre Dieu, cette fois.

Je suis de religion catholique et jusqu'à la mort de mes parents je fréquentais régulièrement l'église par habitude et pour accompagner ma mère. À cette époque je n'avais pas beaucoup d'intérêt dans le fondement ni dans la signification profonde d'une telle démarche. Après le décès de mes parents j'ai vécu énormément de colère et j'ai mis Dieu au rancart. Danielle R1#18

Toutes les participantes ont vécu une rupture avec la religion catholique. La plupart ont vécu une période d'errance pendant plusieurs années. Laissées seules à elles-mêmes, à un moment charnière suite à l'éclatement des croyances religieuses au Québec dans les années 60 et au tournant des années 70, elles ont comblé le vide spirituel en se guidant d'abord sur leurs propres valeurs. Seule Jeannie a tenté un retour vers cette tradition qui a marqué sa génération.

Ma recherche de sens me ramène vers des retours à la culture catholique qui a si profondément marqué notre génération. Ça ne répond plus du tout à ce que je suis aujourd'hui. Trop de règles, trop de rigidités, trop de pouvoir m'éloignent de cette structure temporelle. Jeannie R1#14

Sophie a décrit la démarche qu'elle a faite pour se libérer de l'endoctrinement de l'époque et se réapproprier un pouvoir de penser et de discerner ce qui fait du sens à ses yeux.

Dans mon parcours de vie j'ai tenté de me réapproprier mon pouvoir de penser, lequel j'ai remis aux autres pendant très longtemps. Les adultes que je côtoyais lorsque j'étais petite, mère, grand-mère, enseignants, curé et tous ceux qui avaient le don de la parole et s'exprimaient comme de grands livres, m'impressionnaient et je les croyais facilement. Puis, avec le temps, j'ai tenté de saisir ce qui faisait du sens pour moi, ce que je voulais conserver de ces enseignements et ce que je voulais rejeter. R1#24

Aucune n'a adhéré à une autre religion ou à une secte. Aucune n'est devenue athée. Toutes ont opté pour une spiritualité séculière, affranchie du contrôle religieux. Le théologien Richard Bergeron²²⁷ donne cette définition à la spiritualité séculière.

« Avec la spiritualité séculière, le principe spirituel sort du giron religieux institutionnel et se soustrait à l'influence directe et au contrôle d'une religion établie. Le passage à une spiritualité séculière s'opère, quand se dissolvent l'appartenance religieuse et la référence privilégiée à une tradition religieuse spécifique. Est séculière toute spiritualité qui, ne trouvant plus dans un cadre religieux son lieu d'inscription et son axe de focalisation, échappe aux limites d'une confession de foi et à la gouverne d'un pouvoir religieux. La spiritualité séculière [...] n'est de soi ni antireligieuse, ni athée, ni anti-théiste, même si elle peut prendre des livrées anticléricales. La sécularité désigne l'autonomie d'une personne et d'une société

²²⁷ Richard Bergeron, docteur en sciences religieuses de l'université de Strasbourg, a été professeur à la Faculté de théologie de l'Université de Montréal pendant plus de 30 ans. Il est aussi le fondateur du Centre d'information sur les nouvelles religions de Montréal.

qui, cessant de se comprendre en référence aux symboles et aux systèmes religieux, se définissent à partir de leur nature propre, dans le respect des lois "internes" qui les régissent²²⁸ ».

2.5.2 Les conceptions et les croyances relatives à la spiritualité

Certaines ont mentionné la difficulté de mettre des mots pour définir leur spiritualité; d'autres ont souligné leur pudeur à aborder ce sujet si personnel et intime. « *D'abord nommer une nécessaire humilité devant un si Grand Mystère* ». Mélia R1#37 Un fait à noter, toutes les participantes se sont ralliées autour de la définition proposée dans la déclaration de consentement qu'elles ont signée au début du processus, afin d'officialiser leur décision de participer à cette recherche. Béatrice en témoigne en ces mots:

La spiritualité est pour moi quelque chose qui se vit d'abord spontanément, intimement, et se passerait volontiers de définitions ! Le délicat langage de Rilke approche poétiquement cette entité silencieuse : "Nous sommes les abeilles de l'Univers. Nous butinons éperdument le miel du visible pour l'accumuler dans la grande ruche d'or de l'invisible". Dans un langage plus prosaïque, j'adhère volontiers à la définition de la spiritualité par la théologienne Sandra Schneiders, comme étant "la recherche consciente d'unification de sa vie dans le dépassement de soi vers un but ultime". Concrètement, cette recherche passe pour moi par une tentative d'insérer dans mon quotidien, de façon constante et régulière, des moments de méditation : respiration, conscience, silence, écoute, présence. Béatrice R1#22-24

Axelle conçoit la spiritualité telle une dimension inhérente à toutes les sphères de sa vie.

Je me souviens encore aujourd'hui d'un événement vécu avec un bon ami avec qui je suivais une formation en relation d'aide. Je lui montrais fièrement mon tableau d'objectifs de vie que j'avais élaboré dans le cadre d'une fin de semaine sur la créativité. Les thématiques du tableau devaient toucher la vie personnelle, professionnelle, les relations familiales, sociales, les projets de vie ainsi que la spiritualité. Durant la conversation avec cet ami et il me demande tout bonnement où est la thématique spiritualité? Étonnée, je lui ai répondu "elle est partout dans le tableau". J'étais sincère ». Axelle R1#23

Dans l'ensemble, les définitions réfèrent à :

- une expérience intime; une démarche personnelle; une philosophie de vie
- une recherche de connexion avec la Source, le sacré et avec son âme
- l'écoute de son cœur, de sa voix intérieure, de son intuition

²²⁸ Richard Bergeron (2002). *Renaître à la spiritualité*. Montréal: Éditions Fides, p. 217-218.

- le développement de sa conscience et de sa capacité d'amour pour les autres
- l'intention de s'améliorer, de devenir une meilleure personne

Pour moi, la spiritualité signifie de développer une philosophie de vie qui nous rapproche toujours de plus en plus près de notre centre, de notre âme, de devenir meilleure à tous les jours et d'aimer sans conditions. De laisser aller notre égo pour faire confiance à notre unicité, à notre moi profond et de laisser s'épanouir en toute confiance ce qui émerge de nous. C'est un travail exigeant, quotidien que de rester consciente. Danielle R1#16

Si je m'essaie à définir un peu la spiritualité, elle est entre autres multidimensionnelle. Pour moi, elle se vit d'abord dans la relation à soi, dans la solitude et l'intimité, dans la recherche de contact avec ma propre âme, ma dimension spirituelle individuelle. Dans cette démarche est recherchée la connexion avec la Source, le Créateur, par mon ouverture aux Grands Mystères de la Vie [...] Je cherche à me taire, j'ai à apprendre à écouter dans le secret de mon cœur. Mélià R1#39

Les participantes disent vivre leur spiritualité d'une multitude de façons: dans le rapport avec soi, avec leur intériorité; dans le rapport aux autres; dans leur connexion avec les éléments de la nature et avec le sacré. De l'avis de certaines, la spiritualité est une dimension inscrite dans toutes les autres sphères de leur vie : – *elle est partout; elle est multidimensionnelle*. Dans les récits, nous avons identifié plusieurs croyances communes à l'ensemble telles que :

- la croyance en l'âme
- en une Force supérieure, ou autres appellations pour désigner une Puissance suprême
- la croyance à la vie après la mort
- que chaque personne a une mission particulière sur terre
- au sens des synchronicités qu'elles perçoivent entre les événements de leur vie

La croyance en l'âme est une thématique convergente et une ligne de force dans les récits. Les participantes parlent de leur âme, non pas en référence à un principe spirituel, mais comme d'une composante intrinsèque de leur être; un espace intérieur où repose une parcelle du divin; un lieu de rencontre intime avec soi, à partir duquel elles se relient au divin et au sacré; un espace en soi où elles ressentent une connexion profonde avec leur intériorité, les proches, la collectivité, la nature, le cosmos, l'univers, la dimension spirituelle et transpersonnelle.

Je crois en la vie, à la vie dans la mort, à la continuité. Je crois en l'âme, je touche de près à mon âme quand je prends le temps d'entrer en contact. La rencontre intime, le chant, l'éducation somatique me font sentir les vibrations de mon âme. Axelle R1#25

Je pense qu'une force existe en chacun de nous... une petite parcelle de ce qu'on appelle Dieu... et que régulièrement, voire quotidiennement dans les bonnes périodes, on est mis en sa présence. Roseline R1#12

Aujourd'hui, je crois à la part de divin qui habite tout être humain. Cette essence divine, je la ressens à travers toutes les étapes de ma vie. Elle me donne la possibilité d'accéder au soi, à ce pouvoir divin qui est l'essence de mon être. La vie est une route qui permet de cheminer si on y met de la conscience. Un chemin jalonné d'expériences qui nous transforment et d'occasions de devenir de meilleures personnes. Jeannie R1#15

L'âme est aussi ressentie comme un niveau de conscience et un état intérieur associé à la paix, à l'authenticité, aux moments d'états de grâce, à la gratitude, à un état de réceptivité et d'ouverture aux énergies subtiles et à la dimension transpersonnelle. C'est la voie directe avec la partie la plus intime et la voix de la conscience de soi.

Pour moi, la Spiritualité signifie : toucher à la Paix en moi pour un BONHEUR durable. Rechercher cet état à l'intérieur et non à l'extérieur. Lorsque j'y parviens pour de courts épisodes, je sens à ce moment que j'élève mon âme à un autre niveau. Ces moments sont des états de grâce et m'emplissent d'une Joie très confortable. Sophie R1#23

Je suis une personne de type Kinesthésique, je ressens beaucoup ce que je vis et cela m'a permis, je crois, de vivre plusieurs moments de "grâce" si je peux les nommer ainsi. Je suis aussi une personne qui vit plus les choses intérieurement que verbomoteur. Danielle R1#24

Plusieurs ont la croyance que chaque personne a une mission particulière sur terre.

Devenir une meilleure personne, une personne authentique dans l'ouverture du cœur, une personne dans son pouvoir de vie, voilà comment je conçois ma mission terrestre. Ma vie est toujours l'occasion de joie, de Bonheur, de peines et de deuils, mais je suis toujours espérance. Jeannie R1#18

Cette question du lien mystérieux entre les rêves et la réalité, m'habite depuis l'enfance si intimement, que j'en suis venue à penser que chacun vient sur terre avec un questionnement essentiel qui lui est propre et colore sa vie entière. Béatrice R1#28

Il me revient souvent à l'esprit qu'on est venus sur terre pour une mission bien spécifique et qui peut être bien propre à chacun. Je me rends compte que souvent quoiqu'on fasse, on peut y voir un certain fil conducteur. Ainsi, à travers tous les postes que j'ai occupés, j'ai toujours été dans des activités où l'on devait être en support à quelqu'un. Roseline R1#11

Sur le point des croyances, Mélia a souligné que "*croire et choisir de croire*" est une décision qui repose sur l'espoir et la confiance, un engagement au quotidien.

Croire et choisir de croire que ça va aller mieux, qu'il y a déjà plein de zones qui vont mieux, qui vont bien, qui sont justes; qu'une seule flamme transforme l'obscurité, que l'énergie même infime, se transporte à l'Infini; que ça dépend de nos choix individuels et collectifs constamment, que l'évolution existe bien au-delà de nos petites consciences humaines si limitées... Engagement de chaque instant. Mélia R1#32

Dieu s'exprime d'une infinité de façons, temps et silence sont souvent nécessaires pour décoder les messages divins. Voir au-delà [...] Et la décision, profonde, consciente de choisir l'Espoir et la Confiance, choisir de croire qu'il existe une Sagesse Ultime où je peux me déposer dans la Paix et le Calme en toute sécurité. Mélia R1 #43

D'autres accordent un sens important aux synchronicités, suite à leurs observations et à leurs prises de conscience d'une concordance – sans relation causale – entre leur état intérieur ou un questionnement intime et des événements extérieurs qui les guident vers des réponses concrètes, comme si la Vie plaçait des signes sur leur chemin.

Quand j'ai fait ma deuxième fausse-couche, j'ai suivi des cours en yoga tibétain. Je crois aux synchronicités et j'ai eu à vivre ce phénomène pour arriver à connaître le chaman qui m'a transmis une partie de son savoir spirituel. Axelle R1#27

Les rêves les plus puissants demeurent d'eux-mêmes vivaces à mon esprit, persistant parfois durant des années... Il arrive aussi qu'au cours des jours suivants, des éléments de la réalité viennent y faire échos, comme des synchronicités ou des miroirs réfléchissants. Béatrice R1#27

Les événements qui se présentent à moi ne sont plus le fruit du hasard, mais sont des occasions qui me conviennent et me donnent l'opportunité de cheminer. Sophie R1#25

À plusieurs reprises, le seul fait de planifier quelque chose en pensée se voit matérialisé dans un court laps de temps et se présente à moi de façon inattendue, avant même que j'aie posé les gestes pour atteindre mon objectif. Sophie R1#38

J'ai fait des demandes et j'ai suivi mon intuition. Je suis restée impressionnée de voir comment la vie ne laissait aucun vide et répondait souvent comme par magie. Je développais ma conscience. Par exemple, j'étais au garage et attendant que ma voiture soit prête, je me posais des questions sur un sujet, j'ai pris une revue pour passer le temps et je suis tombée sur un article qui répondait exactement à mes questions ! Je n'en revenais pas. Danielle R1#28

J'ai encore du chemin à faire et j'avoue que la notion du "nous" pique de plus en plus ma curiosité. Et voilà que la vie met cette super expérience sur mon chemin [en référence à la démarche proposée]; ce n'est pas pour rien. Danielle R1#41

Jung, qui explique le concept comme « *une coïncidence entre un contenu mental (pensée ou sentiment) et un événement extérieur*²²⁹ », avance que l'inconscient collectif est impliqué dans les événements synchronistiques²³⁰. Dans son livre, *Le Tao de la psychologie*, Jean Shinoda Bolen explique qu'il « *s'agit d'une expérience subjective dans laquelle une personne donne un sens à la coïncidence. C'est justement ce sens qui différencie la synchronicité d'un événement synchrone*²³¹ ». Chez les participantes, l'importance qu'elles accordent aux synchronicités repose sur une expérience subjective et comporte une croyance sous-jacente: celle d'un lien entre soi et l'Univers, d'une unité entre les humains et la Vie dans sa dimension cosmique. On retrouve cette conception au sein des traditions orientales sous l'appellation Tao. Les autochtones partagent également ce principe d'unité, d'égalité d'harmonie et de connexion entre tout ce qui est vivant et qui évolue sur le Chemin Rouge, une voie spirituelle commune à l'humanité. Ces conceptions du monde diffèrent de celles inscrites dans la tradition religieuse et l'éducation catholique que les participantes ont vécue et qui reposent, entre autres, sur le principe d'opposés, entre le corps et l'esprit, entre le bien et le mal, etc.

Dieu s'exprime d'une infinité de façons, temps et silence sont souvent nécessaires pour décoder les messages divins. Voir au-delà [...] Et la décision, profonde, consciente de choisir l'Espoir et la Confiance, choisir de croire qu'il existe une Sagesse Ultime où je peux me déposer dans la Paix et le Calme en toute sécurité. Mélia R1 #43

En somme, quoique toutes aient abandonné la pratique de la religion catholique, force est de constater que la spiritualité est une dimension bien vivante dans la vie des participantes. Au fil de leur cheminement, elles ont trouvé à restaurer cette dimension dans leur vie. Leurs discours expriment qu'elles partagent une vision holistique de la spiritualité où les concepts d'unité, de conscience et d'interrelations semblent primer.

²²⁹ Jean Shinoda Bolen (1990). *Le Tao de la psychologie. La synchronicité et la voie du cœur*, France: Le Mail, p. 42.

²³⁰ *Ibid.*, p. 46.

²³¹ *Ibid.*, p. 40-41.

2.5.3 L'exploration de différentes voies spirituelles

Les propos des participantes illustrent bien que, quoiqu'elles aient abandonné la pratique de la religion catholique, elles ont trouvé à restaurer la dimension spirituelle dans leur vie. Dans le contexte historique *du passage de la religion subie à la religion choisie*²³², elles ont été témoins de l'avènement de la *montée du spirituel*²³³ et de l'éclosion d'une diversité d'approches et de courants spirituels. Dans son ouvrage *Renaître à la spiritualité*, Richard Bergeron, explique bien le mouvement qu'ont vécu de près les participantes.

« Convaincu de ne rien trouver qui vaille dans une religion qui dit non à la modernité et qui ne cesse de condamner ses pratiques morales, sexuelles, bioéthiques et conjugales, l'homo secularis part à l'aventure, comme un prospecteur sans carte, ignorant l'abc de la topographie du monde spirituel. Comme un vagabond, il passe de maîtres en gourous, de sectes en gnoses, d'ésotérisme en occultisme, de thérapies en techniques corporelles, d'Occident en Orient. Il est partout: dans les ashrams, dans les sectes fondamentalistes, dans les cercles hermétiques, dans les groupes thérapeutiques, dans les religions orientales, dans les organisations humanitaires, dans les réseaux du Nouvel Âge et dans les groupes de potentiel humain. Il tâte toutes les techniques: méditation, visualisation, concentration, yoga, arts martiaux, mantras, tai-chi, jeûnes, massages, rituels. Il est en recherche de bien-être et de souffle; ou encore en quête d'identité et de réalisation de soi; ou plus vaguement à la poursuite du divin²³⁴ ».

Ainsi, à l'instar de leurs contemporaines, les participantes ont exploré une diversité de voies spirituelles. Danielle résume son expérience en ces termes:

Quand j'ai travaillé avec les Amérindiens, je fus mise en contact avec une spiritualité tout à fait captivante. Les valeurs spirituelles reliées à la force de la nature et les animaux m'ont sensibilisée à une toute autre dimension. Je me suis rapprochée beaucoup de la nature et j'ai pris conscience de notre unicité. Puis, vers les années 1994, j'ai découvert une autre approche de la spiritualité auprès de ma collègue [prénom]. Elle parlait de méditation, d'énergie, de chakras, de lumière... Je la croyais extraterrestre au début... À force d'échanger sur le sujet de ses expériences, j'ai commencé à m'informer davantage et à lire sur toutes sortes de sujets qui parlaient de spiritualité. Puis une autre collègue m'a parlé du bouddhisme et j'ai aussi lu sur le sujet (Arnaud Desjardins). [...] Puis j'ai rencontré [...] une femme simple et généreuse qui se donnait comme mission d'aider les gens à amener leur conscience à l'éveil spirituel via les rites amérindiens, l'énergie d'Amour et de guérison, et avec Dieu. Une approche davantage ésotérique mais qui m'a fait cheminer par rapport à la notion de

²³² Claude Michaud (1996). « Du passage de la religion subie à la religion choisie: des acteurs peu rationnels. Diversités des expériences spirituelles chez les jeunes adultes. Ce que révèle une enquête », *Spiritualité contemporaine*, sous la direction de Camil Ménard et Florent Villeneuve, Montréal: Éditions Fides, p. 295.

²³³ Pierrette Daviau et Louis-Charles Lavoie (2008). *La spiritualité au mitan de la vie. Étude comparative du féminin et du masculin*. Québec: PUL, p. 7.

²³⁴ Richard Bergeron (2002). *Renaître à la spiritualité*, op. cit., p. 31.

Dieu. Au début j'avais beaucoup de résistance et de colère, mais j'ai fini par retrouver un espace en moi qui lui laissait de la place et c'est correct. Danielle R1#20, #21 et #23

Chez les unes, c'est dans les livres, tels que *La prophétie des Andes*²³⁵, *Dialogues avec l'ange*²³⁶ ou ceux d'Arnaud Desjardins, qu'elles ont découvert des voies différentes – le bouddhisme, la pratique de la méditation, la conscience corporelle – ou qu'elles ont commencé à s'intéresser à des sujets tels l'ésotérisme, l'énergie quantique, les énergies subtiles, le Tao, les anges, etc. Chez les autres, c'est à partir de leurs démarches thérapeutiques avec des approches psychocorporelles et énergétiques qu'elles ont découvert la dimension spirituelle de leur être. Au fil de leur parcours, la plupart des participantes ont reçu des enseignements sur des traditions de sagesse telles la spiritualité amérindienne, les traditions orientales, le bouddhisme, ou sur des pratiques associées à la médecine chinoise telles Qi Gong, Tai Chi, Jin Shin Do. Certaines ont rencontré des personnes significatives, des guides ou des chamanes, qui les ont initiées à des rituels amérindiens ou à des traditions ésotériques.

À chacun notre chemin. La vie nous présente nos guides quand c'est le temps; il faut alors saisir l'occasion et se faire confiance. Danielle R1#34

Avec [prénom de la thérapeute], je m'ouvre à la dimension spirituelle de mon existence. [...] Avec elle, j'ai exploré plusieurs de mes vies antérieures, j'ai fait partie d'un cercle de femmes de la Pleine Lune, dédiée aux déesses; je me suis ouverte à la relaxation, méditation, travail psychocorporel, aux rituels, au travail des énergies subtiles, au pouvoir des cristaux enfin, beaucoup de choses. Mélia R1#15 et #48

En somme, les participantes ont exploré des voies spirituelles qui ont fait du sens pour elles. Seules ou en groupe, elles ont expérimenté des pratiques issues de traditions spirituelles et elles ont découvert des approches thérapeutiques issues du Mouvement du Potentiel Humain²³⁷. Richard Bergeron apporte ces explications sur ce courant :

²³⁵ « *La Prophétie des Andes* » est le premier roman de James Redfield paru en 1993.

²³⁶ « *Dialogues avec l'ange* » est la transcription d'une expérience spirituelle vécue pendant la Seconde Guerre mondiale par quatre amis hongrois. [...] Seule survivante (les trois autres, juifs, périront en déportation), Gitta Mallasz, réfugiée en France en 1960, traduira ces entretiens en français. Une première édition a été publiée en 1976, suivie en 1990 d'une seconde édition, intégrale.

Tiré de http://fr.wikipedia.org/wiki/Dialogues_avec_l'ange [consulté le 27 septembre 2014].

²³⁷ Ce mouvement, né à l'Institut Esalem en Californie dans les années 60, s'est intéressé au développement des ressources psychologiques et spirituelles en l'être humain, ainsi qu'à l'exploration des états supérieurs de conscience et des expériences transpersonnelles. Plusieurs thérapeutes tels Rogers, Jung, Maslow, Assagioli, etc. ont contribué à l'avènement de ce mouvement. Aussi, plusieurs approches thérapeutiques sont issues de ce

« Prisonnier de l'impitoyable cercle sans fin de la production et de la consommation, l'homme [sic] contemporain se sent tenné par un sentiment lancinant d'inquiétude et d'angoisse. [...] Des personnes, de plus en plus nombreuses, ont voulu neutraliser ce sentiment en cherchant des expériences variées à travers les groupes de croissance, les techniques de sensibilisation corporelle, les thérapies et les disciplines orientales. [...] Plutôt que d'entreprendre une action directe de réforme des structures socio-politiques et de proposer une contre-société exemplaire, le mouvement de développement du potentiel humain cherche le dépassement des tendances oppressives de la culture ambiante, par la transformation de l'individu lui-même et la croissance du potentiel énorme qu'il recèle²³⁸ ».

Richard Bergeron, qui s'est penché sur l'émergence d'une multitude de nouveaux groupes religieux et para-religieux, propose une typologie des nouvelles religions. « De fait, les nouvelles religions forment deux grandes familles spirituelles ayant chacune sa spécificité propre, tant au niveau doctrinal et éthique qu'au plan mystico-spirituel²³⁹ ».

S'inspirant des typologies déjà existantes, il présente deux grandes familles spirituelles radicalement distinctes. Voici ses explications relatives à ces deux familles.

« Les groupes de [la famille spirituelle A] présentent des traits communs qu'il est facile de reconnaître au premier coup d'œil. Ce sont des groupes généralement bien structurés qui opèrent souvent comme des institutions enrégimentées et dont l'univers de pensée et le système éthique s'inspirent principalement du vieux fond judéo-chrétien. Ils retiennent du christianisme traditionnel bon nombre d'éléments doctrinaux et spirituels. [...] Ces groupes réaffirment, d'une manière stridente, les données de l'absolutisme moral traditionnel. Ils articulent une protestation fervente contre les tendances permissives de la culture ambiante. [...] Ces groupes proposent une vision du monde dichotomique. Ils mettent l'accent sur la discontinuité, la rupture, la séparation du sacré et du profane, du surnaturel et du naturel, de la grâce et de la nature, de Dieu et du monde, de l'ordre rédemptif et de l'ordre créatif. Ils proposent une éthique fortement marquée par une disjonction conceptuelle entre le monde empirique et un royaume spirituel gouverné par un Dieu parfait²⁴⁰ ».

« À côté de cette famille spirituelle [...], d'autres groupes présentent des liens de parenté indéniables entre eux: de par l'attitude générale qu'ils engendrent, de par le type de religiosité qu'ils favorisent et de par la structure des éléments qui les composent, ces divers groupes forment une véritable famille spirituelle, radicalement distincte de la première²⁴¹ ».

mouvement qui s'est intéressé à l'intégration des traditions orientales et de la psychologie occidentale, ainsi qu'à l'expérimentation de pratiques qui tiennent compte à la fois du corps, des émotions et de l'âme, du développement tant psychologique que spirituel de la personne.

²³⁸ Richard Bergeron (1982). *Le cortège des fous de Dieu*. Montréal: Éditions Paulines, p. 181.

²³⁹ *Ibid.*, p. 39.

²⁴⁰ *Ibid.*, p. 40-41.

²⁴¹ *Ibid.*, p. 41.

« Les groupes de la seconde famille [famille spirituelle B] puisent leurs symboles fondamentaux et leurs idées inspiratrices, non dans le grand courant judéo-chrétien, mais dans les religions orientales, dans la tradition ésotérique, dans la psilogie ou dans la science (ou science-fiction). [...] Ces groupes tendent à projeter une vision de l'univers dans laquelle la multiplicité des êtres est réduite à une unité métaphysique ultime qui dissout les polarités et impute au monde physique une qualité illusoire ou épiphénoménale. De cette connexion métaphysique entre l'Absolu et le fini, l'Un et le multiple, découle la conviction de la possibilité d'établir une union, une fusion entre l'homme [sic] et le divin. D'où la primauté accordée à la vie intérieure, à l'éveil spirituel, à l'exploration du psychisme et de la conscience. Ces groupes insistent sur la communion expérimentale avec le "moi" profond qui est volontiers considéré comme une manifestation ou un fragment du divin, de la Conscience cosmique, de l'Énergie universelle²⁴² ».

La norme éthique de la famille B repose sur la conscience et l'expérience intérieure.

« Les groupes de cette famille religieuse favorisent une expérience spirituelle centrée sur la personne, sur le sujet. Ils proposent des expériences d'intériorité, grâce à diverses techniques (méditation, jeûne, postures, régime alimentaire), qui permettent à l'adepte d'accéder à des niveaux supérieurs de conscience, à des états bienheureux d'illumination²⁴³ ».

Le théologien donne également des précisions à propos des symboliques et des discours propres à chacune des familles. La famille spirituelle A puise ses symboles et ses images dans le grand courant judéo-chrétien. En ce qui a trait à la famille B, il avance ceci:

« Ces groupes parlent le langage de la connaissance, de l'illumination, de la mystique, de la conscience, contrastant fort en cela avec les groupes de la première famille spirituelle qui tiennent le discours de la décision, du devoir. Ici, on ne parle pas de conversion, mais de transformation, de passage graduel vers la vérité ultime, de processus d'élévation vers un état supérieur de conscience. L'adepte est invité à méditer, à entrer dans son temple intérieur, à se connaître lui-même, suivant l'axiome communément admis: "Se connaître, c'est connaître Dieu". C'est par l'accession à des états supérieurs de conscience que se réalise cette connaissance²⁴⁴ ».

Outre la symbolique et le discours, Richard Bergeron précise une autre distinction entre les deux familles: l'allure sectaire de l'une et la tendance mystique l'autre.

« La typologie de la secte s'applique aux groupes de la première famille religieuse [...] Ces groupes, sociologiquement qualifiés de "sectaires", d'intégrateurs, de "dualistes", sont théologiquement des sectes "chrétiennes", ou "para-chrétiennes, et leurs adeptes sont des "dévots"²⁴⁵ ».

²⁴² Ibid., p. 42.

²⁴³ Ibid., p. 42-43.

²⁴⁴ Ibid., p. 55.

²⁴⁵ Ibid., p. 63.

« De par ces traits communs et de par l'attitude générale et la sensibilité religieuse de leurs adeptes, les groupes de la famille B offrent des similitudes surprenantes avec le gnosticisme ancien²⁴⁶ ».

À la lumière de ce classement suggestif des nouvelles religions selon Richard Bergeron, nous sommes en mesure de constater que la démarche des participantes correspond aux pratiques et à la philosophie de la famille spirituelle B, centrée davantage sur la voie intérieure. La spiritualité de quelques-unes des participantes semble aussi s'inscrire dans une tradition ésotérique. Sur ce sujet, le philosophe Frédéric Lenoir²⁴⁷ apporte un éclairage très pertinent.

« Je trouve qu'il faut aussi rendre grâce à l'ésotérisme en général d'avoir apporté un élément de féminisation du divin. Car les idées ésotériques de l'âme du monde, de l'immanence du divin ou de ses émanations sont des archétypes typiquement féminins²⁴⁸ ».

Lenoir réfère aux propos d'Henri Bergson²⁴⁹ pour parler de l'élan mystique vers le divin.

« Bergson parle à ce propos d'une "religion statique" et d'une "religion dynamique". La religion statique est liée au dogme, à la morale, au rituel. Elle s'adresse à la masse des fidèles. La religion dynamique, c'est la mystique, cet élan qui porte certains individus vers le divin. En ce sens, on peut dire que la mystique est la voie intérieure, la dimension ésotérique des grandes traditions religieuses. C'est la kabbale dans le judaïsme, le soufisme dans l'islam, la grande mystique chrétienne d'une Thérèse d'Avila ou d'un Maître Eckart etc.²⁵⁰ ».

Il avance que l'humain contemporain a besoin de mythes et de symboles.

« L'idée d'un monde totalement démagéifié, démythologisé, est quelque chose de difficile à assumer pour l'être humain qui possède en lui une formidable capacité imaginative. [L'humain] se distingue de l'animal par sa capacité à symboliser les choses, c'est-à-dire à associer des éléments séparés. Cela a donné naissance à l'art, à l'écriture, à la religion. Le simple fait de voir des signes, l'impression qu'il n'y a pas de hasard, de se troubler des synchronicités, correspond à ce besoin fondamental de mettre du mystère dans le monde, de la magie au sens large du terme. Au XX^e siècle, le psychologue Carl G. Jung et l'anthropologue Gilbert Durand montreront que ce qu'on appelle avec condescendance "le retour de l'irrationnel" est en fait un retour du refoulé de [l'humain] contemporain qui a besoin de mythes et de symboles²⁵¹ ».

Les explications fournies par Lenoir sur le terme ésotérisme sont éclairantes.

²⁴⁶ *Ibid.*, p. 64.

²⁴⁷ Frédéric Lenoir est philosophe, sociologue et historien des religions. Docteur de l'École des hautes études en sciences sociales (France), il est aussi l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages traduits dans vingt langues.

²⁴⁸ Frédéric Lenoir. « Le grand retour de l'ésotérisme », *Nouvel Observateur*, décembre 2004. Repéré à <http://www.fredericlenoir.com/grands-entretiens/le-grand-retour-de-lesoterisme/> [consulté le 1^{er} octobre 2014]

²⁴⁹ Henri Bergson (1932). *Les Deux Sources de la morale et de la religion*.

Repéré à http://classiques.uqac.ca/classiques/bergson_henri/deux_sources_morale/deux_sources_morale.html

²⁵⁰ *Ibid.*

²⁵¹ *Ibid.*

« Le mot ésotérisme est effectivement un mot fourre-tout qui recouvre des choses très disparates. Il faut commencer par distinguer l'adjectif "ésotérique" du substantif "ésotérisme". L'adjectif lui est antérieur et vient du grec "esôtiros", qui veut dire "aller vers l'intérieur". Il s'oppose à "exoterikos", "vers l'extérieur". On retrouve déjà cette double notion dans les écoles de sagesse grecques, chez Aristote notamment, où l'on distingue l'enseignement "intérieur" donné aux disciples avancés de l'enseignement "extérieur" transmis à la foule. L'enseignement ésotérique s'adresse donc aux "initiés". Toutes les religions développeront ainsi des enseignements pour la masse et des enseignements pour des élites²⁵² ».

Lenoir avance que le substantif "ésotérisme", apparu en 1828 sous la plume de Jacques Matter, désigne un courant de pensée en dehors d'une religion précise.

« L'ésotérisme devient un monde en soi, une nébuleuse. Il y a d'ailleurs eu mille définitions de l'ésotérisme. Des spécialistes comme Antoine Faivre ou Jean-Pierre Laurant parlent à juste titre de l'ésotérisme comme d'un "regard" plus que comme une doctrine et tentent d'en repérer les grandes caractéristiques. On peut en retenir quatre ou cinq. L'ésotérisme vise tout d'abord à réunifier des connaissances présentes dans toutes les traditions philosophiques et religieuses, avec l'idée que, derrière elles, se cache une religion primordiale de l'humanité. L'ésotérisme fait ainsi presque toujours référence à un âge d'or où l'être humain possédait une connaissance qui s'est ensuite diffractée à travers les différents courants religieux. Autre trait fondamental : la doctrine des correspondances. Cette doctrine affirme l'existence d'un continuum entre toutes les parties de l'univers, dans la pluralité de ses niveaux de réalité, visibles et invisibles, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. C'est cette idée qui fonde la pratique de l'Alchimie. Elle part du postulat que la Nature est un grand organisme vivant que parcourt un flux, une énergie spirituelle qui lui donne sa beauté et son unité. Or seule une pensée magique et ésotérique peut élucider les mystères de cette Nature enchantée. Enfin, dernier élément, la place centrale de l'imagination comme médiation entre [l'humain] et le monde. Plus que par son intelligence rationnelle, c'est par son imaginaire et la pensée symbolique que l'être humain va se relier à la profondeur du réel. C'est pourquoi les symboles se trouvent au fondement même de l'ésotérisme. [...] En Occident les religions ont progressivement perdu leur dimension symbolique. Elles ont privilégié la pensée logique, le dogme et la norme contre les symboles et l'expérience mystique²⁵³ ».

Ces informations peuvent expliquer tant l'éloignement des participantes des religions centrées sur la pensée logique que leur attrait pour des voies spirituelles qui stimulent leur imaginaire et leur pensée symbolique, des pratiques qui s'inscrivent dans des traditions de sagesse différentes et qui font du sens pour elles.

²⁵² Ibid.

²⁵³ Ibid.

En somme, qu'elle s'accorde au temps passé par l'exploration des vies antérieures, ou au temps actuel dans le rapport à soi – à son corps, à ses émotions, à son âme –, dans le rapport à la nature, aux autres et à la collectivité, qu'elle prenne appui sur une conception amérindienne du monde ou sur une tradition mystique ou ésotérique, la spiritualité des participantes possède un caractère holistique car elle s'inscrit dans plusieurs sphères de leur quotidien et dans leur recherche continue d'une connexion plus profonde avec le monde vivant, le sacré et la conscience transpersonnelle. Leur tendance mystique les a aussi menées à explorer des états non-ordinaires de conscience.

2.5.4 L'expérimentation d'états non ordinaires de conscience

Dans les consignes de rédaction du récit de vie, nous avons invité les participantes, si cela s'appliquait à leur vécu, à raconter leurs expériences où elles avaient été en contact avec un niveau de conscience différent du niveau de conscience ordinaire. La question en soi exprimait notre réceptivité à accueillir leurs témoignages sur ce thème. En réponse à cette question, toutes les participantes ont mentionné avoir vécu une expérience où elles ont été en contact avec un niveau de conscience différent. Certaines ont écrit avoir des capacités "naturelles" de perceptions extrasensorielles. Les propos de Béatrice réfèrent à ses habiletés à la rétro-cognition – *connaissance spontanée et extra-sensorielle d'événements passés*²⁵⁴ –, et à ressentir les vibrations des lieux.

Jeune adolescente, il m'arrivait assez fréquemment de ressentir des "distorsions temporelles". J'avais subitement l'impression que tout ce que je percevais, et surtout entendait, était soit ultra rapide, soit ultra lent, l'un suivant souvent l'autre. C'était une sensation désagréable, car non familière. À l'occasion d'une visite médicale, j'en fis part au pédiatre qui eût l'air interloqué ! Suite à quoi, je n'en parlais plus à quiconque, craignant que cela ne soit trop suspect. Béatrice R1#33

J'avais près de 26 ans lorsque, au cours d'une excursion estivale au Vermont avec des amis, je me prélassai au bord de l'eau, à l'orée d'un bois, goûtant paisiblement une détente solitaire. Subitement, je fus comme subjuguée par ma propre rêverie : je vis sous mes yeux, dans les reflets de l'eau, se dérouler clairement une série d'images en mouvement, telles un film : j'y voyais des scènes de batailles où des amérindiens se faisaient poursuivre et tuer. Le "film" semblait si réel, que je pris peur et le rompis volontairement. J'eus la nette impression ce jour-là, d'avoir ressenti la mémoire de ces lieux. Béatrice R1#34

²⁵⁴ Richard Bergeron (1982). *Le cortège des fous de Dieu*, op. cit., p. 471.

Le même phénomène se reproduisit deux ou trois ans plus tard, dans des conditions semblables. J'étais allongée encore une fois au bord de l'eau, sous des arbres, mais cette fois-là, j'étais dans un parc à Londres. Les images qui m'apparurent alors furent celles d'une série de visages en gros plans, de juges portant le traditionnel costume de leur profession. Béatrice R1#35

De son côté, Mélia a développé une sensibilité à percevoir l'aura – l'atmosphère immatérielle qui semble émaner d'une personne – et les vibrations énergétiques dans un environnement donné. Depuis sa rencontre avec une personne médium, il y a vingt ans, elle reçoit des enseignements de la part d'Entités spirituelles, des guides de lumière.

L'apprentissage de l'imposition des mains et de notions sur l'Énergie, m'ont permis de développer une sensibilité où je pouvais distinguer des auras, percevoir des mouvements énergétiques dans le ciel, voir à certains moments des vibrations d'ondes et des couleurs, expériences vraiment fascinantes, qui étaient reliées à une disponibilité d'esprit particulière. Mélia R1#52

J'ai rencontré des Entités Spirituelles, qui sont des Enseignants pour moi depuis 20 ans. Je les rencontre régulièrement, ce dont je parle très peu. J'ai été, à plusieurs reprises, directrice de transe pour la personne médium. Mélia R1#49

Chez Danielle, ses expériences avec des états de conscience différents se manifestent sous la forme de réactions kinesthésiques. L'utilisation de termes tels que "c'est flyé; bizarre; je n'en revenais pas; comme par magie" illustre bien la difficulté à mettre en mots et à rendre compte de la nature de ce type d'expériences.

Je crois que j'ai vécu ma première expérience "bizarre" au décès de mes parents. En état de choc probablement, j'avais l'impression d'être en transe, comme entre deux mondes, dans ma bulle, et quand j'étais près de la nature, je voyais de la lumière autour des plantes, des arbres et cela me calmait, m'apaisait. Je me sentais protégée par une énergie dense et réconfortante. Par la suite, j'ai participé à un groupe d'énergie avec ma collègue [prénom] (light, flow and enlightenment) où celle-ci se pratiquait à se connecter au grand Soi et où nous nommions des intentions dans le but de cheminer en groupe, accompagnée de la lumière. J'ai commencé à ressentir l'énergie qui me picotait dans le corps et je sentais l'énergie qui entrait par le dessus de ma tête et circulait partout. J'étais vraiment impressionnée. Je sentais l'énergie très dense qui m'écrasait au sol et l'énergie très subtile quand j'avais l'impression que mon corps voulait s'envoler. J'ai eu froid, j'ai eu chaud. Dans une session de thérapie en approche corporelle intégrée, j'ai ressentie l'énergie de mon corps qui prenait de l'expansion comme si l'énergie se répandait dans toute la pièce, et j'ai aussi senti de l'amour inconditionnel. C'était magique. Danielle R1#25 à #27

Un jour, je visitais l'Abbaye St-Benoit à Magog et j'étais vraiment bien. Quand je suis entrée dans la chapelle j'ai vécu une expérience unique car je me suis mise à vibrer, je réagissais à l'énergie de la place. Mes amis, eux, ne ressentaient rien. J'ai trouvé cela vraiment intense. Danielle R1#30

Parmi les participantes, six ont affirmé avoir vécu une expérience transpersonnelle qui s'apparente à un état de conscience au-delà de l'ego et du "moi". Certaines d'entre elles, au fil de leurs démarches avec le travail énergétique et les approches psychocorporelles, ont développé une capacité à ressentir et à percevoir les énergies plus subtiles. Ainsi Axelle, qui s'est familiarisée avec le volet transpersonnel pendant sa formation en PCI, dit avoir vécu une expérience particulière lors d'un rituel visant la réparation du lien avec ses parents. « *Ce rituel fait partie des événements importants dans mon cheminement vers la maturité* ». Axelle R1#18 Elle a aussi expérimenté un état non ordinaire de conscience lors d'un atelier avec l'approche de la Programmation neurolinguistique.

Lors d'un atelier en PNL qui portait sur l'énergie amérindienne, j'ai vécu une expérience de canalisation avec une femme que je ne connaissais pas. La leçon consistait à entrer en contact avec l'énergie du ciel et ensuite de se connecter à l'énergie de la personne avec qui je partageais l'expérience. Je devais l'entendre me parler d'elle avec un mot-clé pour laisser émerger le mot qui venait. Elle a dit "je suis [...]" et j'ai répondu: j'entends aussi que tu es "creuseuse de terre". J'étais surprise de mon expression et elle était physiquement et énergétiquement stupéfaite. Après l'exercice, la formatrice nous a invité à partager en groupe le fruit de cette expérience. La jeune femme avec qui j'ai fait l'exercice a pris la parole la première et a dit "je fais des ateliers avec les amérindiens depuis longtemps et mon nom est creuseuse de terre". J'étais à mon tour stupéfaite. En même temps, je sais que je venais de vivre une expérience transpersonnelle car la réponse que j'avais énoncée venait d'une autre dimension. Ce cours m'a influencée dans ce sens que je me donne plus de temps pour écouter ma voix intérieure et pour entrer en communion avec le sacré. Axelle R1#30

Jeannie aussi a vécu l'expérience d'un niveau de conscience différent.

La maladie se pointe à nouveau en juillet 1997. [...] Je ne vis pas d'angoisse, car je porte en moi la certitude que je vais guérir. D'où me vient-elle? Je mets mon énergie à vivre ce traitement très agressif comme la route que je dois parcourir pour trouver la guérison. Les embûches sont nombreuses. Je vivrai une expérience transpersonnelle qui me confortera dans mon espoir de guérison. Ce que je prendrai pour un rêve me transportera à un niveau de conscience différent. Je me sentirai envahie d'une énergie extraordinaire qui me permettra d'affronter toutes mes peurs avec une très grande certitude de la victoire. Pour la première et dernière fois je rêve à mon père décédé. Il me rassure et me dit que tout va bien se passer et de ne pas avoir peur. R1#10

Nous tenons ici à saluer le courage et la franchise des participantes sur ce sujet très personnel. Il est très difficile d'exprimer avec des mots le vécu de ces expériences-là. Leur ouverture témoigne d'un désir de partager avec d'autres les expériences transformatrices qu'elles ont vécues. C'est donc avec un grand respect que nous accueillons leurs discours. Le partage de ces informations contribue à briser un tabou autour de ce type d'expériences qui, dans la culture dominante, se heurte couramment au mur du scepticisme et suscitent encore des réactions de méfiance, des jugements de valeurs, voire du mépris. Dans son ouvrage *Les thérapies transpersonnelles*, le théologien Pierre Pelletier nous informe que cette expérience d'une conscience différente – nommée sous les appellations "expérience sommet" chez Maslow ou "conscience du Soi" chez Assagioli – peut être vécue par des voies ordinaires²⁵⁵ telles que :

- la voie de la beauté, fondée sur la jouissance esthétique, l'inspiration et la créativité
- la voie de la danse et du rituel, qui embrasse les approches physiques, extraverties
- la voie de la science qui conduit à la vérité par la recherche
- la voie de la dévotion, pratiquée par les mystiques et les saints de toutes les religions
- la voie du sport
- la voie de l'action qui manifeste le Soi par le service et l'engagement dans le monde
- la voie de l'audace, celle des gens qui osent s'aventurer dans l'inconnu ou faire face à des forces hostiles

Pelletier avance que « *tout le monde fait des expériences transpersonnelles*²⁵⁶ » mais que plusieurs n'osent pas en parler par peur d'être jugés comme fous ou malades.

« *Cette dévalorisation du transpersonnel contribue à rendre malheureux, mal dans leur peau, insatisfaits celles et ceux qui ne satisfont pas les seuls critères matérialistes de réussite et de bien-être. Un certain nombre de ces êtres doivent recourir à un psychothérapeute pour se découvrir, pour vivre en conformité avec leurs aspirations et leur nature profondes*²⁵⁷ ».

Face au scepticisme ambiant, les personnes se tournent alors vers les thérapies transpersonnelles car celles-ci les aident dans la découverte et l'expansion du Soi. Dans

²⁵⁵ Pierre Pelletier (1996). *Les thérapies transpersonnelles*, op. cit., p. 75-76.

²⁵⁶ *Ibid.*, p. 91.

²⁵⁷ *Ibid.*, p. 91.

plusieurs écoles²⁵⁸ et établissements d'enseignement, l'expérience transpersonnelle est une dimension reconnue et valorisée. Outre les Instituts de Psychothérapie Corporelle Intégrée qui présentent un volet sur la dimension transpersonnelle dans le cadre de leur programme de formation dans cette approche, il existe deux universités aux États-Unis qui offrent des programmes de maîtrise et de doctorat en psychologie transpersonnelle: Sofia University (autrefois nommée Institute of Transpersonal Psychology) et Naropa University. Ces informations suscitent notre questionnement sur l'absence de tels programmes d'études au Québec. Force est de constater les résistances qui persistent et qui bloquent l'ouverture à l'étude des états de conscience différents et de leurs distinctions avec la maladie mentale.

2.5.5 L'actualisation et l'apport de la spiritualité dans le quotidien

Les participantes actualisent leur spiritualité dans leur rapport à soi, aux autres, à la nature et à la vie, dans une intention de développer leur conscience et de garder vivante la connexion avec leur intériorité et le sacré, par des gestes qu'elles posent au quotidien et des attitudes qu'elles cultivent à cet effet. Le tableau VII résume les données recueillies à cet effet. Notre analyse des discours des participantes nous porte à avancer qu'elles pratique une spiritualité "holistique", dans le sens que leur vie spirituelle fait partie des autres sphères de leur vie, qu'elle s'exprime globalement et que cette dimension s'actualise dans des attitudes et des gestes qu'elles posent dans leur quotidien, tant dans leur rapport à soi (leur intériorité, leur connexion avec le sacré), que dans leurs relations avec les autres (leurs enfants, leur conjoint, leurs parents, les gens auprès de qui elles interviennent dans leur emploi) et leur connexion avec la nature, la beauté, les arts, l'univers et le sacré.

Tableau VII : Gestes et attitudes ayant trait à l'actualisation de la spiritualité

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • la pratique régulière de la méditation ou de la prière; rechercher un état de prière • la pratique de techniques de respiration, de relaxation |
|---|

²⁵⁸ La psychologie transpersonnelle est un thème central au cœur de plusieurs écoles, notamment l'École des mystères de Jean Houston en psychologie sacrée (États-Unis); les formations du Cercle de vie, sous la direction de Maud Séjournant (France), les formations en travail rituel animées par Paule Lebrun et rattachées à l'école Ho rites de passage (Québec).

- la pratique de la visualisation pour défaire des nœuds
- prendre conscience des moments d'éparpillement ou d'égarement
- se ramener dans le "ici et maintenant", vivre le moment présent
- pratiquer le "lâcher prise"
- accueillir consciemment les tests que la vie apporte pour aller de l'avant
- cultiver la présence à soi-même : écriture, méditation, silence, retrait, repos, etc.
- s'accorder des périodes de solitude, de silence et d'introspection
- se donner du temps pour soi, écouter sa voix intérieure
- jardiner, les deux mains dans la terre, pour se reconnecter à son essence
- nourrir son âme par les arts, le chant, la danse, la musique, etc.
- s'inspirer des récits des maîtres et des gens qui ont un cheminement spirituel
- participer à des ateliers de croissance personnelle
- participer à des rituels amérindiens: feu sacré, sweat lodge (hutte de sudation)
- rechercher la connexion avec la nature, marcher souvent dans la nature
- exprimer de la gratitude, remercier la Vie, apprécier la beauté, etc.
- cultiver un rapport positif avec les animaux
- se recueillir dans un lieu sacré ou dans un sanctuaire
- prendre conscience des moments de grâce; rechercher un état de prière
- se donner du temps pour la contemplation et entrer en communion avec le sacré

Leur démarche liée à l'intériorité – la connexion avec leur âme, le Soi, la voix intérieure –, leur recherche d'authenticité avec elles-mêmes et avec leurs proches, le service aux autres et à la collectivité ainsi que l'importance de leur rapport avec la nature et l'environnement sont des éléments au cœur de la vie spirituelle des participantes et des moyens qui leur permettent de nourrir et d'actualiser leur spiritualité. Inspirés par le Nouvel Âge, plusieurs de ces moyens ont trait à leur développement spirituel individuel. Toutefois, l'intérêt et le souci des participantes pour l'environnement humain et non humain nous semblent évidents. Le concept "apparemment à l'environnement non humain", associé à l'approche de l'Écopsychologie, provient du psychiatre et psychanalyste américain Harold Searles qui a mis en évidence l'influence de l'environnement dans la construction de la psyché.

« *Le psychanalyste non-conformiste, Harold Searles, est considéré par certains comme un proto-écopsychologue pour avoir pris en compte l'environnement non humain dans l'équation analytique dès 1960, pour avoir saisi l'importance de "l'apparement à l'environnement non humain" pour la santé psychologique, et pour avoir encouragé les psychanalystes à apporter une réelle contribution pour faire face à la crise écologique*²⁵⁹ ».

Les propos de Mélia, chez qui la spiritualité est incarnée dans son quotidien, expriment de belle façon tant son désir de contribuer au soulagement de la souffrance d'autrui dans son travail, que sa conscience collective et son apparement à l'environnement non humain, ainsi que sa connexion avec les dimensions planétaire et universelle.

Il y a toute une dimension spirituelle dans la rencontre avec l'autre, la recherche de contact vrai, l'établissement du lien dans le moment présent. Si je m'ouvre à lui, à elle, sincèrement, je m'ouvre aussi à Dieu (Altérité). [...] Par cercles concentriques, j'imagine dans des mouvements de spirale, on touche aussi à une dimension collective, que j'expérimente régulièrement dans les réunions AA, la Magie, le Réconfort. La spiritualité s'exprime dans ma sensibilité aux conditions de vie de mes confrères et consoeurs humains, dans la sensibilité à l'environnement, la nature, les animaux, les végétaux, le monde minéral, et tous les différents règnes. Dans le désir qui vient du Cœur, de partager et chercher à soulager la souffrance d'autrui, une dimension planétaire, cosmique, universelle. Dans me sentir personnellement et profondément concernée. La spiritualité s'incarne dans le service authentique à l'autre, dans le respect des différences, dans la pleine présence et l'écoute véritable, sans attente. Dans la pureté du moment présent ». Mélia R1#39

Nous observons que le recueillement, l'attention, le silence et l'écoute contribuent à la posture existentielle que les participantes tentent d'adopter dans leur quotidien. La pertinence de ces composantes reliées au savoir être a été nettement mise en lumière par Richard Bergeron dans son ouvrage *La vie à tout prix*²⁶⁰. Une autre observation a trait à la nouvelle perception qu'elles ont d'elles-mêmes, suite à la traversée des épreuves. Malgré la conscience accrue de la fragilité de la vie, elles ont acquis de l'assurance, de la confiance et de la sagesse.

Je sens que je n'ai plus besoin de contrôler autant tout ce qui se passe dans mon environnement. Je peux faire davantage confiance. J'ai aussi plus d'assurance, je vis très bien avec ma solitude et ma vie tranquille. C'est l'expérience de vie qui m'apporte cette maturité, cette sagesse. Danielle R1#37

²⁵⁹ Whit Hibbard. « Ecopsychology : a Review », *The Trumpeter, Journal of Écosophy*, vol. 19, n° 2, 2003. Tiré du site Écopsychologie. Repéré à <http://eco-psychologie.com/recherche/harold-searles/> [consulté le 25 septembre 2015].

²⁶⁰ Richard Bergeron (2006). *La vie à tout prix: En quête d'un art de vivre intégral*, Montréal: Médiaspaul, p. 132.

Ce cheminement m'amène à une forme de certitude personnelle sur la dimension spirituelle de la Vie. Une certitude que l'Âme est éternelle, de la Vie après la mort, qu'il existe tout un cheminement possiblement infini de retour des âmes vers la Source. La certitude que ce que l'on voit est une infime partie de la Vie, qu'il existe de multiples dimensions à l'existence. Enfin, les mots sont bien réducteurs quand on cherche à appréhender des réalités aussi complexes. Mélia R1#56

J'en sors enrichie et plus consciente de la fragilité de la vie, plus sensible à l'importance du moment présent, plus heureuse de sentir la vie qui m'habite. Je suis plus ouverte et plus authentique dans l'expression de mes émotions. Jeannie R1#13

Dans le rapport à soi, l'actualisation de la spiritualité s'apparente à une quête d'authenticité et à une recherche de vivre sa vie dans l'ici et maintenant avec conscience. À cet effet, la méditation est un moyen que plusieurs privilégient.

J'essaie de faire des choix qui me conviennent plutôt que de répondre aux attentes de tous. En me respectant, je sens que l'âme en moi me dit merci. Aimer les autres ne passe plus par mon anéantissement ou ma subordination. [...] Je m'entoure le plus possible de belles personnes avec qui je peux avoir des échanges profonds, avec qui je peux dire les vraies choses ressenties. Je médite quelques fois semaine. Je fais des lectures de penseurs axés sur le voyage vers la spiritualité. Sophie R1#27

L'éveil à la spiritualité fut une révélation pour moi d'autant plus que je pouvais mettre en pratique concrètement toutes sortes de méthodes pour me retrouver. À chaque fois où j'ai vécu des moments intenses et souvent pénibles dans ma vie, je me suis rendue compte que je devenais déconnectée de mon centre et que je commençais à m'éparpiller. Vivre ces moments d'apprentissages de façon consciente est beaucoup plus efficace. Danielle R1#35

Le choix d'une pratique de méditation régulière, qui s'inscrit dans ma vie au quotidien le plus possible, est ce qui m'apporte actuellement le plus de soutien et de cheminement en profondeur, m'ouvre aux possibilités d'une transformation pénétrante. Mélia R1#54

Je l'actualise [ma spiritualité] concrètement en prenant du temps pour méditer, utiliser des techniques de visualisations pour défaire des nœuds, en appréciant la vie et en la remerciant de ce qu'elle m'apporte. J'essaie de vivre consciemment les tests qu'elle m'apporte pour toujours aller de l'avant. Je lis beaucoup, je vais à des ateliers de toutes sortes, je participe à des rituels amérindiens quand j'en ai l'occasion, feu sacré, sweat lodge. J'essaie de rester connectée à mon intériorité quand je m'aperçois que je commence à m'éparpiller, je transmets mes connaissances à mes proches, je pratique de vivre au moment présent, de lâcher prise. Danielle R1#16

La majorité des participantes ont souligné l'importance du contact avec la nature et cet élément nous semble être une ligne de force qui se dégage de l'ensemble des discours. Les participantes considèrent la nature comme un espace sacré, propice à la connexion avec la dimension spirituelle. Leur relation avec la nature contribue, entre autres bienfaits, à maintenir leur équilibre, à restaurer leur force vitale, à vivifier leur créativité, à cultiver leur intériorité, leur connexion avec leur être profond et leur âme, à donner un sens global à la vie et à accentuer leur conscience des moments sacrés. Leurs propos nous font penser à la citation bien connue d'Arnaud Desjardins « *Vous ne pouvez pas trouver le surnaturel sans passer par la nature* ».

Il y a les couchers de soleil qui me font frissonner tous les soirs par la fenêtre de mon appartement qui donne sur le fleuve, il y a le silence, il y a le chant, il y a la danse, il y a la communion avec le tout. [...] Mes problèmes de santé m'ont inspiré à chercher l'équilibre et un sens à tout ça, en la vie. [...] Je me souviens d'avoir commencé à m'attarder aux choses à la fois simples et mystérieuses de la vie. Entrer en contact avec la nature, les sons du vent dans les feuilles des arbres et du petit ruisseau qui s'écoule; les parfums émanant du gazon fraîchement coupé; le vent doux qui caressait mon visage. Axelle R1#24 et #26

Ce que j'adore par-dessus tout c'est me réveiller à la campagne, l'horticulture, la marche en nature, la cueillette de fruits sauvages, saisir le moment présent par les moments de contemplation sur un vol d'oiseau, une fleur, une étoile... moments de grâce où je dis merci à la Vie. Je sens que je dois me réserver du temps pour ces activités qui me réénergisent. Sophie R1#30

Je vais marcher en montagne, dans mon sanctuaire, à toutes les fois que j'ai besoin de réponse, que j'ai besoin de me retrouver dans un espace sacré. Je jardine, les deux mains dans la terre, cette passion me reconnecte à ma créativité et à mon essence personnelle. Danielle R1#17

Plusieurs ont mentionné l'importance de se donner du temps pour méditer, écouter leur voix intérieure, vivre le moment présent et entrer en communion avec le sacré.

Ma spiritualité, elle n'a pas de définition, j'essaie de la vivre au jour le jour, dans le secret de mon intimité, par mes dialogues intérieurs, dans mes tentatives de silences, par périodes bien peu accessibles. Dans la solitude, - c'est très personnel –, dans mon rapport à la nature, aux oiseaux et aux arbres, à l'eau et aux étoiles, dans mon contact de pure joie avec les animaux. Mélia R1#38

Ce cours [en PNL] m'a influencée dans ce sens que je me donne plus de temps pour écouter ma voix intérieure et pour entrer en communion avec le sacré. Axelle R1#30

Les moments de connexion avec la nature, la beauté, les arts inspirent, chez celles qui l'éprouvent, un état de grâce et un sentiment de gratitude face à la vie.

Quand je vois des paysages extraordinaires, je remercie la vie de me permettre de vivre ces beaux moments, et je vis le moment présent intensément. J'ai conscience à ce moment-là de ma force vitale; c'est très puissant comme énergie. Danielle R1#31

Il y a la gratitude, ce sentiment si simple et si puissant, qui peut soulever les montagnes et apporter des transformations réelles. Il y a les moments de grâce et d'extase dans la pure beauté exprimée par les Arts, la musique, le chant, les couleurs, les formes, le mouvement. Mélia R1#41

La relation aux autres est un autre lieu où les participantes actualisent leur spiritualité. Ceci se traduit par des gestes et des attitudes tels que:

- s'ouvrir à des échanges profonds; s'entourer de belles personnes, inspirantes
- respecter le cheminement des gens, leur démarche individuelle
- encourager les autres à respecter leurs voies
- s'ouvrir à l'Autre
- ressentir de l'empathie et de la compassion pour les autres
- s'appliquer à devenir une meilleure personne
- porter un regard d'ouverture et d'amour envers les gens
- transmettre ses connaissances à ses proches
- contribuer à soulager la souffrance des autres

Plusieurs ont fait mention des apports de leur spiritualité sur des aspects concrets dans leur vie. Chez certaines, cette dimension les inspire et les soutient dans leur vie professionnelle et dans leur accompagnement auprès des gens. On note ici un mouvement d'aller/retour, un indicateur d'une spiritualité bien intégrée dans le quotidien.

Pour moi, la spiritualité c'est ma vie, l'amour, mon introspection, mes méditations, mes marches le long du fleuve, les séances d'éducation somatique, la relation humaine, les rencontres et l'ouverture à entendre l'autre et m'entendre en relation à l'autre, il y a mon âme qui vibre dans les moments d'authenticité, d'intimité que je savoure. Il y a l'accompagnement que je fais auprès de mon père, de mes clientes, mes clients pour les aider. Il y a la communication, l'expression, les reflets que je souhaite donner avec justesse et empathie. Axelle R1#24

Outre l'apport d'une solidité intérieure, Danielle note que sa spiritualité influence grandement sa relation avec ses enfants et avec son conjoint.

Dans mon travail, ma spiritualité me porte quotidiennement. Quel beau travail et quel privilège pour moi, que d'accompagner des personnes dans leur cheminement de vie, où qu'elles soient. Je sens que cette solidité intérieure est rassurante pour les personnes, je ne suis qu'un guide. Elle influence aussi la relation dans mon couple et avec mes enfants. Je ressens beaucoup d'amour et d'ouverture entre nous et c'est solide, transparent et vivant. Je vois mes enfants avec une ouverture que je n'avais pas à leur âge et je trouve cela beaucoup plus sain. Danielle R1#39

Mélia, pour qui la relation de couple est une aventure éminemment spirituelle, souligne l'importance des moments de prière avec son conjoint.

J'ai la chance de pouvoir prier régulièrement avec [prénom du conjoint]; lorsque je lui propose, il se montre toujours disponible. Ce sont des moments de notre relation que je privilégie hautement (prière en couple). Mélia R1#38

Jeannie relate que ses expériences lui ont valu une sensibilité à la souffrance d'autrui.

Aujourd'hui, ma vie se résume à une ouverture de cœur qui me permet de croire au meilleur de chaque être humain. Cette ouverture me donne la possibilité de mieux voir la souffrance des autres malgré leurs défenses. Jeannie R1#15

Au fil de leurs démarches et de leur cheminement spirituel, les participantes ont écrit avoir développé des forces et des ressources telles que de l'authenticité, de l'assurance, de l'ouverture, de la sérénité et une reconnaissance de leur propre sagesse.

J'en sors enrichie et plus consciente de la fragilité de la vie, plus sensible à l'importance du moment présent, plus heureuse de sentir la vie qui m'habite. Je suis plus ouverte et plus authentique dans l'expression de mes émotions. Jeannie R1#13

C'est un peu flyé mais à force de découvrir différentes facettes de la spiritualité, je les applique à ma façon et je continue de cheminer vers un mieux-être, une plus grande paix intérieure. [...] Avec les années, rendue au mitan de ma vie, je me rends compte que cette démarche m'a amenée vers ma créativité, vers une sérénité tranquille que je veux continuer de cultiver. Danielle R1#34 et #36

Je sens que je n'ai plus besoin de contrôler autant tout ce qui se passe dans mon environnement. Je peux faire davantage confiance. J'ai aussi plus d'assurance, je vis très bien avec ma solitude et ma vie tranquille. C'est l'expérience de vie qui m'apporte cette maturité, cette sagesse. Danielle R1#37

Tout le processus d'ouverture et d'acceptation de la mort, la recherche du sens de la maladie et de l'épreuve, le besoin de silence et de distance pour y avoir peut-être accès, la pratique responsable de mon libre-arbitre comme être humain. La quête du Sens et de l'Essentiel. [...] Ce cheminement m'amène une forme de certitude personnelle sur la dimension spirituelle de la Vie. Une certitude que l'Âme est éternelle, de la Vie après la mort, qu'il existe tout un cheminement possiblement infini de retour des âmes vers la Source. La certitude que ce que l'on voit est une infime partie de la Vie, qu'il existe de multiples dimensions à l'existence. Mélià R1 #43 et #56

Nous observons que la spiritualité des participantes, une dimension prépondérante au cœur de leur quotidien, est un puissant rempart pour faire face aux enjeux existentiels qu'elles rencontrent à l'heure actuelle au mitan de leur vie. Le concept "d'une spiritualité à la carte", que l'on retrouve couramment dans la littérature en théologie ou dans les médias pour désigner l'expérience multi-spirituelle, nous semble porteur d'un préjugé; une façon de dire que hors de l'Église – ou d'une religion monothéiste? –, point de salut. A contrario, les discours des participantes révèlent qu'elles ont réussi à construire une vie qui a du sens à leurs yeux, à s'impliquer avec leurs proches, à ressentir une empathie sociale auprès d'autrui et à s'engager dans leur collectivité. Leur spiritualité, qui s'incarne dans leur quotidien, témoigne d'une conscience sociale et d'un engagement dans leur collectivité. La plupart d'entre elles ont vécu un mouvement, à partir d'une religion statique – enfermée dans une morale et des règles rigides – à une spiritualité dynamique, puis vers un appel à l'expérience mystique. Elles ont délaissé les dogmes d'une religion institutionnelle – qui n'ont animé aucune grande signification et ont plutôt provoqué de la révolte –, afin d'actualiser dans leur vie le sens du terme « *religare* » et elles se sont reliées de façon authentique à elles-mêmes, aux autres, à la nature et au sacré. Leur engagement auprès des autres est motivé par un désir sincère d'aider autrui. Leur démarche spirituelle est intimement liée à une quête de sens et à la recherche d'une plus grande authenticité dans le rapport à soi. Nous observons que la spiritualité est un thème transversal dans l'ensemble des discours des participantes car elles évoquent cette dimension tant pour signifier leur connexion avec elles-mêmes, leur rapport aux autres et à la vie que pour définir leurs défis de croissance. À l'intérieur de tous les récits, il existe une convergence entre conscience de soi et éveil spirituel que Gérard Artaud explique ainsi :

« À partir du moment où l'individu a commencé à s'accueillir, il est entré dans un processus de transformation intérieure qui ne saurait plus s'arrêter. Il réalise alors que le fond de son être est en perpétuel jaillissement et qu'il vient de s'ouvrir à l'infini de lui-même. Des éléments

*nouveaux viendront sans cesse faire éclater les limites trop étroites de son moi et l'engager dans une tâche ininterrompue de redéfinition de lui-même. Il vient d'atteindre ce Soi qui est le centre d'où jaillissent toutes les richesses de sa vie intérieure et dont le jaillissement continu fait continuellement éclater les limites trop étroites qui tentent de les enserrer*²⁶¹ ».

Nous sommes d'avis que leur intérêt marqué pour la spiritualité a conduit les participantes à s'engager dans notre recherche. Elles se sont ralliées autour de la définition de la spiritualité empruntée à la théologienne Sandra Schneiders que nous avons proposée dans la déclaration de consentement : « *la recherche consciente d'unification de sa vie dans le dépassement de soi vers un but ultime*²⁶² ». À l'évidence, pour elles, cet énoncé faisait du sens.

2.5.6 Les dimensions de la spiritualité et de la conscience en théologie

Dans le domaine de la théologie, plusieurs soulignent une analogie entre l'expérience spirituelle et la conscience. Dans sa définition précitée de la spiritualité, la théologienne Sandra Schneiders inclut une auto-transcendance et une recherche de sens. Jean-Claude Breton va dans le même sens avec ses concepts de "spiritualité" et de "vie spirituelle".

*« La vie spirituelle consiste, selon nous, en une entreprise par laquelle la personne humaine tend à unifier son expérience de vie dans l'achèvement et le dépassement de soi-même. Cette démarche spirituelle peut se dérouler dans la foi explicite en Dieu ou non, dans l'appartenance à une religion organisée ou pas. La plupart du temps, toutefois la vie spirituelle s'organisera autour d'un pôle unificateur : un maître, une théorie, une cause. Dans une telle perspective, une spiritualité est une façon particulière d'atteindre l'objectif visé par la vie spirituelle [...] La vie spirituelle est ce qui permet aux personnes de devenir vraiment elles-mêmes*²⁶³ ».

Jean-Claude Breton stipule que la maîtrise et l'autonomie chez l'adulte mature, ainsi que les diverses situations qu'offre la vie elle-même, sont des éléments qui favorisent l'émergence d'une démarche. « *La vie spirituelle authentique est celle de la personne capable de prendre conscience de son expérience spirituelle vécue et de suivre les décisions prises pour le développement de celle-ci*²⁶⁴ ».

²⁶¹ Gérard Artaud (1985). *L'adulte en quête de son identité*. Presses de l'Université d'Ottawa, p. 113.

²⁶² Sandra Schneiders (1986). « Théologie et spiritualité : étrangères, rivales ou partenaires? » Traduit par Jean-Claude Breton, dans *Horizons*, vol. 13, n° 2, p. 253-274.

²⁶³ Jean-Claude Breton (1992). Pour trouver sa voie spirituelle, Montréal : Éditions Fides, p. 8.

²⁶⁴ Jean-Claude Breton (2006). *La vie spirituelle en questions*, Montréal : Bellarmin, p. 84.

Selon Achiel Peelman, la spiritualité est essentiellement « *une démarche d'intégration et une recherche d'intégrité*²⁶⁵ ». Il identifie trois mouvements – écologique, féministe et le retour des peuples autochtones – qui témoignent de l'évolution et de la signification actuelle de la spiritualité contemporaine.

« *La spiritualité contemporaine est marquée par une prise de conscience très aiguë de la nature profondément relationnelle de l'existence humaine [...] une prise de conscience vraiment planétaire dans la mesure où elle englobe toutes les dimensions de la vie et qu'elle se produit simultanément un peu partout dans le monde [...] la conscience que tout est lié à tout*²⁶⁶ ».

Pour sa part, Rosemary Radford Ruether propose un modèle écoféministe, celui de la « spiritualité de la guérison », qu'elle associe à un « *processus de conversion intérieure en même temps qu'ouvert sur la transformation sociale. [...] Le centre de cette spiritualité est le changement de conscience et de cœur nécessaire à la vision holistique*²⁶⁷ ». Elle souligne l'importance des thérapies personnelles et des spiritualités adaptées à la croissance intérieure afin de nous guérir et afin également d'éveiller et de nourrir la « *nouvelle conscience* ».

Par ailleurs, Bernard McGinn²⁶⁸ suggère l'utilisation de la notion de conscience, élaborée par Bernard Lonergan dans son analyse de l'intention humaine, dans le but de donner une base théorique adéquate pour la recherche sur le mysticisme et pour bien comprendre les écrits des mystiques eux-mêmes. À cet effet, il propose le concept de "conscience mystique" pour désigner la dimension mystique de la spiritualité en termes de conscience de la présence immédiate de Dieu.

La spiritualité s'inscrit à la fois dans un mouvement personnel de recherche de sens et d'unification des aspects de la vie autour d'un pôle unificateur, et dans l'expérience de l'altérité. Ces mouvements – intériorité, dynamique d'échanges entre soi et les autres et recherche d'un pôle unificateur – contribuent à l'avènement d'une perception plus aiguë des

²⁶⁵ Achiel Peelman (1996). « Spiritualité et conscience planétaire », dans *Spiritualité contemporaine. Défis culturels et théologiques*, sous la direction de Camil Ménard et Florent Villeneuve, Montréal : Fides, p. 27-28.

²⁶⁶ *Ibid.*, p. 23-24.

²⁶⁷ Rosemary Radford Ruether, citée par Louise Melançon, « Pour la guérison du monde. Une spiritualité écoféministe selon Rosemary Radford Ruether », dans *Spiritualité contemporaine, op.cit.*, p. 288.

²⁶⁸ Bernard McGinn (2008). « Mystical Consciousness. A Modest Proposal » in *Spiritus: A Journal of Christian Spirituality*, vol. 8, n° 1, p. 44-63.

dimensions relationnelle et universelle de l'expérience humaine et à une vision holistique de son rapport au monde, en interdépendance avec les autres, avec la Terre Mère et dans l'expérience de la conscience de la présence du Divin. Dans la littérature récente en théologie, la spiritualité est le vecteur d'une conscience personnelle, sociale, universelle et mystique. Notre observation est que l'expérience spirituelle des participantes s'inscrit directement dans cette perspective.

Le chapitre suivant présente la description du cheminement de chacune des sept participantes tout au cours de l'intervention de groupe qu'elles ont expérimentée, ainsi que notre analyse des changements personnels et spécifiques à chacune d'entre elles.

CHAPITRE III

DESCRIPTION ET ANALYSE DE LA DÉMARCHE PERSONNELLE

DES PARTICIPANTES

Ce chapitre a pour objets : 1) la description de l'expérience de chacune des participantes pendant la démarche de groupe et 2) l'analyse de leur cheminement personnel. Le parcours de chacune des sept femmes est unique; chaque femme du groupe a vécu une expérience différente de celles des autres à l'intérieur de sa démarche avec le groupe. Le type d'analyse choisi dans le cadre de cette thèse valorise cette unicité. Ce chapitre comporte sept sections distinctes qui, dans un premier temps, rapportent la synthèse du discours de chacune sur ses réflexions et ses actions suite aux exercices proposés et aux thèmes abordés dans le cadre de l'intervention de groupe qui s'est déroulée sur une période de 14 mois, entre mars 2009 et juin 2010. Elles relatent aussi les changements et les mouvements qu'elles ont identifiés dans leur vie, engendrés tant par les situations et les événements qui se sont produits pendant cette période, que par les répercussions de leur démarche avec le groupe. La description de l'expérience de chacune est construite à partir d'extraits de leurs propos lors des douze cercles de parole qui ont été enregistrés au cours de la quatrième à la neuvième rencontre et retranscrits sous forme des verbatim. Toutes les participantes ont signé un document nous donnant l'autorisation d'enregistrer leurs propos et de les utiliser aux fins de cette recherche. Les discours lors des rencontres #1 à #3 n'ont pas été enregistrés volontairement car nous avons choisi de laisser naître la dynamique de groupe et de nous assurer d'un climat de confiance avant d'introduire le matériel d'enregistrement pendant les cercles de parole. Nous avons également utilisé leurs propos issus de la deuxième rédaction de leur récit de vie qu'elles nous ont remis avant la rencontre du 26 septembre 2009. Nous avons dégagé les éléments nouveaux du récit revisité de chacune des participantes qui nous semblaient pertinents pour affiner notre compréhension de leur cheminement. Seule la formatrice avait accès aux informations écrites dans les récits de vie. Devant l'ampleur du matériel recueilli, nous avons décidé de n'utiliser que très rarement leurs propos enregistrés lors des entrevues semi-dirigées

qui ont eu lieu en septembre 2009, juste avant la dernière rencontre prévue. Ces entrevues visaient principalement à faire un retour sur l'exercice de la seconde rédaction de leur récit de vie, à offrir notre soutien au cas où de nouvelles thématiques émergentes auraient créé une situation d'inconfort, et à s'assurer qu'elles avaient bien "bouclé la boucle" en vue de la terminaison de la démarche.

La description de l'expérience de chacune sera suivie de notre analyse sur son cheminement. En cours de travail, l'importance d'établir une distinction entre ces deux éléments s'est imposée. Aussi, chacune des sept sections présente notre interprétation des changements et des mouvements observés chez chaque participante au cours de sa démarche avec le groupe compte tenu des événements significatifs depuis l'enfance relatés dans son récit de vie, des épreuves vécues sur son parcours vers la maturité et des enjeux présents dans sa vie d'adulte. Notre analyse propose une lecture des retombées de l'intervention de groupe en termes de mouvements observés chez chacune des sept participantes. Elle prend appui sur notre propre expérience clinique et sur les discussions que nous avons eues avec Jan Bauer et Réjean Simard au cours de supervisions professionnelles. Notre analyse s'étaye aussi sur des cadres de références théoriques dans les domaines de la psychologie et de la psychanalyse. Nous avons longuement réfléchi au sens des discours recueillis. Notre analyse des données s'est construite au fil de nombreux allers et retours entre nos cadres de référence théoriques, notre expertise clinique et notre empathie face au vécu de ces femmes au mitan de la vie. Compte tenu de la dimension subjective inhérente à l'analyse qualitative, nous avons veillé à faire les choses dans la forme de l'art: faire attention aux illusions introspectives, chercher à ne pas induire de distorsion dans notre synthèse des discours des participantes et porter une grande attention à respecter l'essence et le sens de la nature de leurs propos. À cet effet, nous avons revu et approfondi nos interprétations des données dans le cadre de supervisions cliniques avec deux experts dans le domaine de la psychothérapie. Nous savons aussi que de multiples autres interprétations des données auraient été possibles et valables.

3.1. Description de l'expérience de Béatrice

La démarche de Béatrice s'apparente à une quête d'identité. Au cours d'un processus difficile, la puissance de ses rêves et ses nombreux questionnements sur des thèmes tels que la précarité de la vie, le couple et l'amour, sa relation avec sa mère, le rapport à son corps, ses relations avec les autres et sa recherche de libération au plan spirituel l'ont conduite vers une réconciliation avec des dimensions de son histoire et une reconnaissance de ses besoins actuels au mitan de la vie.

Lors de la troisième rencontre, nous avons abordé un des enjeux inhérents au mitan soit la perte de sa jeunesse, la fragilité et la précarité de la vie. Ce thème a éveillé chez Béatrice des émotions intenses et un questionnement sur sa propre mort. Elle a cherché à comprendre le sens de ses rêves. L'extrait suivant illustre ses propos lors du cercle #1.

« Je suis encore habitée par beaucoup d'émotions. Ça me reconforte aussi de sentir que ça été une semaine intense pour plusieurs d'entre vous. Parce que pour moi, la semaine dernière, c'est comme si j'avais ouvert une écluse et je suis dedans depuis. Et je sens aussi un vide, [...] c'est comme si j'étais en train d'enlever des carapaces et ça trop vite. Ce qui fait que je n'avais pas envie de venir ici aujourd'hui. Je ressens une résistance mais une protection; je me dis "c'est trop vite pour moi, je perds pied". Je perds pied littéralement. J'ai fait des rêves très intenses, très puissants. J'ai rêvé que je devais traverser une autoroute où ça circulait à toute vitesse et j'étais avec ma sœur. J'ai rêvé cette semaine à ma mère, à ma sœur, à des hommes que j'ai aimés. [...] Ce sentiment de traverser une autoroute [...] je descendais d'une montagne alors que j'avais été hissée au-dessus d'une montagne. C'est comme si je me sens : je m'élève, je m'élève mais je dois redescendre sur terre. Avant de venir la semaine dernière, j'ai fait un rêve où je montais et je craignais de devoir redescendre; je me disais "ça va redescendre à toute vitesse". Et je sens cela en ce moment.

Il y a beaucoup de peurs, [...] avec ma sœur, on doit traverser un pont au-dessus de l'eau – il y a beaucoup d'eau dans mes rêves – et le pont est brisé. [...] J'ai besoin de revenir sur terre. Vraiment, je sens cela. Cette nuit, je me suis réveillée à 3-4 heures ce matin. La question de la mort que j'ai vraiment touchée du cœur, la semaine dernière... c'est ça aussi qui a été ma motivation de venir ici, mais là qui m'apparaît en pleine face. Les femmes du mitan de la vie, c'est possible de mettre un pied de l'autre bord. Et là, je suis comme dedans. [...]

« J'ai rêvé ce matin, deux rêves très très forts. [...] L'autre rêve, il y avait une petite fille qui m'a poussée dans l'eau mais elle n'a pas la force pour me pousser assez loin, ce qui fait que je tombe sur le bord du quai. Je me blesse et je vois les ambulanciers qui arrivent – comme si j'étais en train de mourir finalement. Je sais au fond de moi qu'il n'y a rien de grave mais je laisse faire tout cela autour de moi. Je les laisse prendre soin de moi. Je suis blessée à la hanche gauche et c'est très particulier parce que j'avais une douleur à la hanche droite ces

derniers temps. [...] Je vais partir en ambulance et ça fait parfaitement mon affaire que je sois prise en charge. L'ambulancier me donne des médicaments- des capsules d'oxygène. Un de mes frères qui va prendre la camionnette et le pneu droit est dégonflé [...] Je me suis réveillée avec tout cela. [...] Une image très forte qui m'habitait cette semaine, c'est celle du homard qui change de carapace et qui est mal à l'aise. Et moi, je suis vraiment mal à l'aise dans l'entre deux. J'ai hâte à la cinquantaine, même pas dans dix ans. Je vais avoir 45 ans mardi. Il y a ça aussi. Ça fait 2 à 3 ans que je me rends compte que c'est vrai que la période précédent mon anniversaire, ça brasse beaucoup. Ça n'a rien à voir avec le rationnel, je n'ai pas peur de prendre de l'âge au contraire mais il se passe des choses. » C#1

Sa vie durant, Béatrice a eu le sentiment de devoir se libérer de quelque chose.

« Il y a aussi une espèce de confusion qui est liée à cela [...] Il y a un rapport à la vitesse. De prendre le temps des choses... c'est quelque chose que je suis en train de... Le mitan, c'est comme s'il y avait une cloche pour encore plus se dépêcher de se libérer, d'enlever des carapaces, pour vivre à fond. [...] [Elle s'adresse à Jeannie] Je ne me bats pas contre un cancer ni contre une greffe ni quoi que ce soit mais, toute ma vie, j'ai eu l'impression de me battre contre... de devoir guérir de quelque chose » C#5

Pendant sa démarche, sa préoccupation face aux enjeux du mitan a scandé son processus de croissance et sa quête de libération d'une cadence rapide.

« C'est comme si ça fait un mois qu'on ne s'est pas vues... le temps va très très vite, mes rêves d'autoroute continuent. Il y a beaucoup de choses, il y a de très belles choses. [...] Quelques jours après mon anniversaire, [l'impression que] je fleurissais de partout; je me sentais fleurir [...] je me sentais une fleur; ça s'épanouissait. Il y a ce côté-là qui est très beau et en même temps, cette semaine, j'ai eu de la fièvre pendant deux jours. [...] Il y a une espèce de confusion qui est liée probablement à... ça va vite. Ça va vite dans l'éclosion... ça va vite aussi dans... quand on consume quelque chose. Je me suis mise à avoir des démangeaisons très fortes et qui me font mal. Hier, j'ai dit à un ostéopathe "je suis à fleur de peau". Tout à l'heure, Sophie, m'a dit "est-ce que tu serais en mue?" J'ai dit : j'adore, j'adhère, je prends. Il y a aussi une espèce de confusion qui est liée à cela. Je suis une personne qui se pense être lente et qui veut aller vite. Il y a un rapport à la vitesse. De prendre le temps des choses, c'est quelque chose que je suis en train de... Le mitan, c'est comme s'il y avait une cloche pour encore plus se dépêcher de se libérer, d'enlever des carapaces, pour vivre à fond. J'ai toujours adoré la vie; j'ai toujours senti que c'était précieux.» C#5

Les mots qu'elle utilise font référence à une expérience corporelle – *changer de carapace, muer, fièvre et démangeaisons, à fleur de peau, impression de fleurir* – et semblent évoquer l'inconfort et la confusion associés à une période de transition.

« Il y a beaucoup de choses qui jaillissent, autant des belles choses que des confusions mêlées de peur. Cette histoire de démangeaisons, il y a quelque chose qui fait mal. [...] Je me rends compte que le foie et la colère sont liés à tous ces problèmes de peau. La colère, ça toujours

été un élément difficile à assumer pour moi. [...] Oui, ça me ferait du bien de crier [...]. Et je me suis demandé mais où est-ce qu'on peut crier? C'est quasiment tabou pour moi. [...] Il y a peut-être quelqu'un qui pourrait m'entendre crier. J'ai encore des peurs à être pleinement Aphrodite, pleinement soi... à être pleinement.» C#5

« [Je suis] en train de chercher ce que je veux arrêter de faire pour les autres et de faire pour moi. [...] La confusion et la démangeaison viennent du fait que je ne sais pas trop où est ma place encore dans tout ça. Hier soir, dans mon bain, j'ai tout relu [les notes de la formation] sur les déesses. [...] Je voyais celles que j'avais été dans le passé et que je lâchais. Celle qui m'a troublée, c'est Hestia, parce que je m'identifie beaucoup à elle... le foyer, le feu. [...] Je cherche l'adaptation juste, qui ne soit pas une perte de soi dans l'agence²⁶⁹ et qui ne soit pas non plus juste une image. C'est vrai que je me sens pressée parce que c'est notre dernière rencontre. C'est comme s'il fallait que j'ai tout réglé aujourd'hui et je sais quoi faire pour les dix prochaines années. On se calme le pompon là mais c'est ça le problème... [Chantalle] : Ce n'est pas la dernière rencontre]. Non, ce n'est pas la dernière, c'est vrai. [Rires] C'est vrai. Ce n'est pas la dernière [Mais c'est] le tictac du mitan. » C#5

En cours de route, son questionnement a trouvé écho dans un de ses rêves.

« Mon texte initial débutait ainsi: "Comment arriver à cerner et nommer précisément le temps et le lieu de la maturité, tant il semble juste que le fruit soit déjà présent dans la semence, le bourgeon et les fleurs des différents âges et saisons du grand Arbre de la Vie ?" Or, il y a à peine deux jours, dimanche dernier, alors que je n'avais pas encore commencé la relecture de mon récit de vie, je fis le rêve suivant : Dans le jardin de la maison voisine de chez moi, on avait dû déraciner un grand arbre, qui gênait ou qui n'était plus viable, creusant pour y arriver un énorme trou. À ma grande surprise, j'aperçus à travers les branches d'autres arbres, à la place de l'ancien arbre que l'on avait pris soin de remplacer, un nouvel arbre immense, dont les branchages du haut étaient garnis de fleurs roses ! Je m'étonnais de ce que l'on puisse transplanter un arbre DÉJÀ MATURE et tentais de me déplacer d'un côté, puis de l'autre, pour mieux apercevoir toute la magnificence des rameaux fleuris ». R2#4

Sur le thème de la famille, on se souvient que c'est par les voyages qu'elle avait réussi à s'extirper d'un contexte *« trop souvent violent, étouffant et dévalorisant »*. Petite fille parfaite qu'elle était, conforme aux attentes de ses parents, Béatrice explique comment elle a réussi à exprimer son tempérament artistique dans ce contexte.

« La question des vêtements, [...] un uniforme, ça aurait été ma mort [...] moi, j'étais tellement la petite fille modèle qui répondait aux attentes de la mère et du père, pas nécessairement verbalisées mais très présentes. La petite fille parfaite avec des 99 de moyenne partout que le seul endroit où je pouvais exprimer ma couleur... et je suis extrêmement sensible aux couleurs... c'était par mes vêtements. Chaque matin, je me demandais "De quelle couleur j'ai envie de mettre mon ruban dans les cheveux?" C'était important la couleur et je

²⁶⁹ L'agence est un concept en PCI qui représente la tendance à s'occuper des besoins des autres au détriment des siens et à se sentir responsable de leur bonheur.

vis encore comme cela. Je me dis "de quelle couleur je file aujourd'hui?" Et après, j'ai vu dans mon parcours artistique, c'est une de mes forces, être colorée, je me dis si je n'avais pas eu ça, cela aurait été très... encore plus dur de sortir de ce que je sentais étouffant.» C#3

Pendant la démarche, plusieurs éléments ont contribué à nourrir la réflexion de Béatrice sur la nature du rapport qu'elle entretient avec sa mère. « *Moi je ne me suis pas sentie entendue parce que ma mère, elle parle tout le temps, tout le temps, et moi j'écoute, j'écoute. Je ne me suis pas sentie du tout entendue* ». C#3

Dépendante affectivement de l'amour symbiotique que lui portait sa mère, Béatrice a aussi fait des liens entre ses relations antérieures où elle a vécu de la dépendance affective et sa recherche d'un modèle de couple qui soit sain. L'histoire de Héra, la déesse du mariage, lui a permis de mettre des mots sur sa peur de l'engagement et son rapport avec les hommes. « *Moi, je me languis d'amour [...] Et en même temps, c'est comme si je n'y croyais pas [...] Je n'ai pas trouvé de modèle, et j'ai toujours été à l'affût de cela depuis jeune, d'un couple harmonieux mais pas fermé sur soi* ». C#3

« J'ai peur de la Héra, de la femme qui reste derrière; c'est ça que j'ai tellement pas voulu toute ma vie. En même temps, j'ai une Aphrodite en moi, j'ai assumé cela assez aisément, la séduction... je suis à l'aise, je suis correcte là-dedans. Mais l'engagement! C'est une autre paire de manches et qu'est-ce que ça veut dire dans le concret sans que ce soit limitant... Il y a une partie de moi qui a peur de la sclérose symbiotique ». C#3

« Moi, le symbole que j'ai pour le père ou les hommes en général, c'est un bol vide; c'est une attente, toujours, de quelque chose qui reste pas dedans, qui glisse ». C#3

L'histoire de Déméter et Perséphone a eu une résonnance chez Béatrice qui a fait des liens entre sa situation actuelle et plusieurs aspects du mythe: la proximité de sa relation avec sa mère, le tempérament docile de la jeune fille et son désir de plaire aux autres. Elle fait clairement allusion à sa mère, Déméter, comme étant un obstacle à son épanouissement et à sa sexualité. Cette nouvelle connaissance a eu un impact sur le comportement de Béatrice qui a décidé de prendre régulièrement ses gouttes pour guérir son fibrome à l'utérus et sur sa motivation à être disponible à la sexualité.

« J'arrive en forme, bien, calme, détendue, en force. [...] Je me sens avoir déposé quelque chose de très important pour moi hier, la relation avec la mère. [...] De réaliser que je suis une Perséphone, c'est quelque chose... bien d'autres affaires mais l'aspect Perséphone, la

filles de Déméter. Maintenant quand je prends mes petites gouttes, parce que j'ai décidé de les prendre pendant un an, quatre fois par jour parce que je travaille mon... J'ai un fibrome. Ça fait que là, je les ai prises ce matin et je me suis dit pour ne pas rester trop longtemps dans le souterrain. Et puis pour être disponible à ce que Déméter ne voulait pas [rire]... à la sexualité, à l'épanouissement de l'âme ». C#3

Le rapport à son corps est un thème douloureux chez Béatrice. Sa difficulté à accepter son poids et sa stature a aussi une incidence sur son estime. Prendre sa place, être vue, faire confiance à l'autre, sont des enjeux relationnels importants pour Béatrice.

« Être vue, c'est sûr que moi aussi je me suis posé cette question-là par rapport à prendre la place physiquement ». C#3

« Par rapport à la compétition, moi, j'ai une sœur très proche qui a deux ans de moins que moi. Comment dire, moi je me suis toujours sentie inférieure en beauté par rapport à elle à cause du poids, parce qu'elle est super mince et très belle. [...] Elle est partie vivre loin, en France, à notre vie adulte [...] c'était moins menaçant. La question c'était c'est sûr si je rencontre un homme, il va la trouver plus attirante quand il va la rencontrer parce qu'elle est plus belle ». C#3

L'apport des femmes du groupe a contribué au cheminement de Béatrice. En référence à un exercice deux à deux, où chacune sculptait le corps de l'autre pour exprimer ses enjeux personnels, Béatrice a révélé son expérience d'habiter un corps de souffrance.

« C'était très fort quand on s'est modelé [...] Comme si de le voir dans un autre corps, celui de Axelle, je m'extirpais de mon propre corps de souffrance et je pouvais le voir. C'est très fort et ça reste avec moi et ça m'aide à prendre du recul par rapport à mon corps de souffrance, de moins être dans la fusion, dans la symbiose avec ma douleur, de prendre une distance. C'est très puissant parce que ça reste ». C#9

L'exercice de la frontière vécu avec Sophie lui a permis d'expérimenter une façon différente d'être en relation avec les autres.

« [Elle s'adresse à Sophie] Ce que j'ai vécu avec toi dans la frontière quand on s'est retrouvées toutes les deux ensemble, c'était pour moi une réconciliation. Je me dis " Ha il y a une ouverture à l'autre". [...] Ça respirait et c'était bien. C'était pour moi une image forte d'être en relation avec l'autre dans un espace qui était fermé en fait mais qui n'était pas hermétique. C'est ça qui cogite ». C#3

« C'est aussi l'état de bien être dans lequel je suis en ce moment dans le partage avec l'autre, que je laisse rentrer dans mon espace ». C#4

De façon plus particulière, Béatrice a ressenti les bienfaits de son rapport avec Jeannie, la doyenne du groupe, dont les propos et l'expérience lui ont permis de découvrir et d'apprécier un modèle maternel sain et rassurant.

« J'ai été très touchée par ton récit, Jeannie. Ça m'a fait vivre beaucoup d'émotions et ça m'a fait prendre conscience beaucoup de choses [...] Et ta présence parmi nous, ton âge un petit peu plus avancé... pour moi, c'est aussi un espoir ». C#5

Pendant l'été, Béatrice a coupé les ponts avec sa mère, afin de préserver sa liberté

« [Béatrice s'adresse à Jeannie] C'était très réconfortant d'être à côté de toi, de te tenir la jambe... c'était comme un pilier. [...] Je t'avais dit que j'appréciais ta maturité justement, ton âge et je suis extrêmement consciente de ce que ça peut représenter au niveau maternel mais sain... sain dans le sens de contraire de malsain, c'est-à-dire sans fusion comme on peut avoir avec une mère ou ce que je peux vivre avec ma mère, dépendance ou étouffement ou tout ce qui est malsain. [...] Quand tu as parlé de ta mère qui était une femme forte [...] Et ça, c'est un modèle que j'ai cherché toute ma vie et contre lequel j'étais en réaction, ce qui fait que je ne suis pas devenue mère à cause de cela, grandement... parce que ça me faisait trop peur ce modèle-là. Donc je pense que, avec tout ce que je vis dernièrement... très intense... même ma mère est revenue de voyage et j'ai consciemment coupé les liens avec elle, je n'ai pas entretenu... parce que je veux garder cette liberté et elle, elle le sait, elle le respecte; ça se passe par courriels. Il y a un dégagement qui se crée par rapport à ma mère ». C#9

Béatrice fait un nouveau lien entre la distance qu'elle a prise face à sa mère et sa disponibilité à vivre une aventure amoureuse.

« Cet été, je n'ai eu aucun contact avec ma mère, parce que ma mère était en voyage et je sais que ce n'est pas un hasard que j'ai fait une rencontre amoureuse dans un contexte comme celui-là; j'étais dégagée de la présence de ma mère ». C#9

Dans son parcours, elle s'est questionnée sur son identité dans son rapport aux autres. Ses blessures du passé, liées à de nombreuses situations d'incompréhension ou de fermeture à ses élans dans le passé, ont été ravivées à certains moments pendant sa démarche avec le groupe.

« [Elle s'adresse à Roseline]. Ça me touche beaucoup. [...] Quand tu dis qu'on projette quelque chose et qu'à l'intérieur c'est [différent], j'ai énormément de souffrance aussi. Je me sens moi aussi comme cette boule de papier. [...] Moi aussi je sens [...] que mon défi, c'est la possibilité et la capacité de nommer les choses, de les dire, d'être entendue ». C#8

« Cet été, je me suis affirmée plus, j'ai dit plus mes choses mais, avec un petit pas de recul après, toujours de peur, de crainte d'avoir brisé quelque chose ou blesser quelqu'un... donc, c'est cela le défi, de faire plus confiance à la justesse et à la sagesse de ma parole ». C#8

La reprise de la photo de groupe l'a confrontée à ses enjeux liés à montrer ou pas son corps et à sa difficulté à trouver sa juste place.

« Ça m'a questionnée par rapport à [...] l'identité. Le premier exercice qu'on a fait et qui avait été très difficile pour moi, le premier jour, c'est la question du "Qui suis-je?" Mais je suis quoi? Juste dire "je suis", c'était très dur pour moi. Que je rêve au passeport cette nuit [...] j'ai vu passeport, papiers d'identité [...] La question de la photo vient symboliser ça, ma place dans le groupe et la question de montrer ou pas mon corps [...] de me faire prendre la place par quelqu'un, de céder aussi ou pas. [...] En fait, je me pose toujours la question "est-ce que je suis en train de prendre la place à quelqu'un?" Je pense que la question, [...] va toujours se poser ». C#9

Elle a reconnu son besoin d'être accueillie dans son ouverture aux autres; elle s'est aussi questionnée sur sa spontanéité et sa difficulté à se contenir. En somme, le groupe a su répondre à plusieurs de ses besoins tels qu'être accueillie, se dire et être entendue. Dans ce lieu de partage qui l'a aidée à mieux cerner son identité, elle a ressenti un sentiment très fort d'unité, un réconfort, une communion, comme en témoignent ces extraits:

« Je suis heureuse d'être ici. Je suis aussi très fébrile. [...] Je suis très émue de vous entendre toutes. Ça me confirme aussi dans mes émotions, ce sentiment très fort de notre unité. Je suis touchée par le récit de chacune; à travers les différences, je sens l'unité, je sens la similarité de nos parcours. Ce qui me frappe c'est un rêve [...] que j'ai fait ce matin duquel je ne pouvais plus sortir parce qu'il était très fort, où il était question [...] d'une histoire de passeport. En vous écoutant et ça me touche encore plus, c'est la question d'identité. Je pense que, en mon nom et j'ai l'impression pourquoi on est si fébrile de se retrouver, c'est que dans ce lieu ici, ce qu'on partage, c'est un lieu où on se permet de dire [...] C'est un lieu qu'on s'est donné, qu'on a créé pour... en tout cas, moi je peux parler en mon nom, pour mieux cerner cette identité-là ». C#7

« On est aussi des guides, les unes pour les autres, des guides terrestres ». C#7

« Je suis en train de vivre une initiation et j'ai l'impression que tout ce cheminement qu'on fait ensemble en est une aussi ». C#9

« Ce rapport à l'autre que je suis venue chercher ici, je l'ai... Le cercle de parole était un lieu fondamental pour moi. Ça été un lieu d'accueil qui m'a permis de m'accueillir moi-même. [...] J'ai définitivement plus confiance en moi et donc, forcément, je vois la vie moins sombre, aussi. [...] Je suis encore en train d'intégrer ce qu'on a vécu ensemble. Je pense que j'en prends la dimension chaque jour un peu plus aussi ». C#9

Pendant la fin de semaine de son anniversaire, elle a participé à un atelier de méditation avec une nonne bouddhiste de 60 ans qui était de passage à Montréal. Dans sa quête vers la libération, Béatrice s'inspire des enseignements du bouddhisme.

« Je veux que ça aille vite au niveau de la libération. Me sentir libre d'agir [...] J'avais été séduite par le thème, ça s'appelait "Rien à éliminer; rien à ajouter". J'ai dit c'est bon cela de se ramener. Moi, je suis tout le temps là à vouloir rajouter des trucs ou me débarrasser de ci. Ça vient d'un vieux texte bouddhiste du IV^e siècle qui dit "Il n'y a absolument rien à éliminer, ni rien à rajouter. Si on regarde vraiment la vérité, on la voit. Et quand elle est vue, c'est la libération". Ça, je vais me dire cela tous les matins. Je n'arrive pas à méditer régulièrement mais au moins [...] si j'enlève un voile d'illusion et je me rappelle juste cela, ce sera déjà une méditation, au moins dans la conscience une petite fraction de seconde. Mais j'ai besoin de me le rappeler ». C#5

« Et ce qui m'habite comme mots [...] et qui m'éclaire beaucoup "C'est ici que ça se passe". Je repars avec cela et je ne peux pas repartir plus ancrée et plus riche que cela ». C#6

Béatrice a révélé d'autres aspects de sa spiritualité: sa croyance aux anges, l'ouverture de son intuition à la présence subtile d'êtres qui proviennent d'ailleurs, son sentiment d'être guidée et soutenue dans la réalisation de sa destinée. Lors d'un exercice, elle s'est sentie inspirée dans un processus de réconciliation avec son père.

« Moi, je voudrais commencer par faire des remerciements à vous toutes, bien sûr. Et à mon père... Et à une couple d'anges qui sont venus aujourd'hui. [...] J'ai été guidée à poser un geste ce matin dont je réalise petit à petit sa signification avec ce que j'ai vécu ces jours-ci. [...] C'est mon intention de m'enraciner. C'est pour cela que je dis "merci papa" parce qu'il y a vraiment une réconciliation qui s'est faite, avec l'homme de ma vie qui est mon père, ici aujourd'hui. [...] Cette chanson m'a beaucoup émue et, en passant, mon corps a réagi. Je suis à l'aise en ce moment, avec le parcours de ma vie, avec mon Aphrodite. Mon corps a des traces encore, mon utérus réagissait... je sentais une douleur particulièrement du côté gauche; c'est là le fibrome, du côté gauche. [...] Ça duré jusqu'à temps que je garde mes mains et c'est parti après. Donc, c'est fort les traces. [...] C'est comme si j'avais reçu un cadeau de mon père aujourd'hui, de réconciliation et aussi avec les hommes ». C#4

Pendant l'été, lors d'un voyage à Cuba, Béatrice a vécu une expérience amoureuse tant subite qu'intense qui lui a permis, entre autres, de renouer avec son corps et sa sexualité.

« Y aurait-il matière à célébrer un renouveau ? [...] Or, ceci reflète justement l'état dans lequel je suis intensément plongée depuis environ deux mois, après avoir fait une rencontre amoureuse, à la fois riche et troublante, au cours d'un voyage ». R2#6

« Pour faire un retour sur mon été, c'était aussi un été très intense, très houleux, très riche, très beau, j'ai fait une rencontre amoureuse. Est-ce que j'ai fait une rencontre amoureuse ou est-ce que je me suis rencontrée? C'est la question ». C#7

« La réalité de cette rencontre m'a, par la suite apporté, de nombreux remous intérieurs et me sollicite encore sans cesse afin que je trouve et maintienne mon équilibre, tantôt solide et tantôt bien fragile... entre terre et ciel, entre corps et âme, entre rêve et réalité, entre désir et

détachement, entre ici et ailleurs, entre maintenant et plus tard, entre passé et futur, entre parole et silence, entre simultanéité et différé, entre moi et l'Autre, entre l'Autre en moi et moi, entre dualité et Unité, entre Vie et Mort ». R2#11

L'annonce d'un accident d'auto impliquant son nouvel amoureux, l'a bouleversée. *La peur de perdre m'habite en tout temps, de perdre l'affection mais là, la perte physique.* C#7 Les remous soulevés par sa peur de perdre sa relation l'ont ramenée vers un besoin de retour aux racines.

« Me voilà donc seule et habitée de multiples questionnements, en face à face avec moi-même, avec ma mémoire, mes désirs, mes blessures, mes attentes, mes contraintes économiques, la distance, etc. Bref, seule dans l'incertitude et la nécessité de lâcher prise et de faire confiance à la Vie, à ME faire confiance... Obligée par le contexte exigeant, à entrevoir LA noce pascal, celle avec moi-même... avant celle avec quiconque... sous peine d'être accablée par mes démons intérieurs et de ne pouvoir laisser s'épanouir la JOIE intérieure ». R2#14

« Je dois donc croire que ma quête et mon véritable besoin porte effectivement davantage sur mon besoin de retour aux racines de l'être, ce que semble confirmer mon rêve de l'arbre déraciné puis replanté... Les racines, une fois le cordon ombilical coupé avec la famille originale, ne sont-elles pas les choix et engagements que l'on fait pour fonder "la sienne" ? Il me reste à découvrir, et le défi est de taille, COMMENT je veux définir "la mienne", moi qui la souhaite ouverte sur le monde, voire sur l'univers... Comment m'engager humainement, affectivement, artistiquement et socialement tout en conservant ma liberté, sans dépendre, ni laisser dépendre ? En laissant le processus d'individuation suivre son cours ». R2#21

La rupture de la relation, toute aussi imprévue que douloureuse, a mené Béatrice à un retour vers soi et à la reconnaissance de son profond besoin de liens et d'échanges à travers la création. Au cœur de la polarité destruction/création, une nouvelle émergence: la nécessité d'un mariage avec soi-même d'abord.

« Ce que j'ai reçu ici, c'est d'être entendue. Je disais [...] que c'était très important pour moi d'écrire, ça l'est mais de savoir que ça va être reçu. Ce n'est pas juste une expression, c'est un partage. C'est vraiment un besoin très profond, qui est le besoin de la création mais sous forme de dialogues, d'échanges... à travers des mots, des dessins mais des deux côtés. Et c'est pour ça, que ce je vis en ce moment est très douloureux parce que la communication est rompue dans l'histoire amoureuse que je vis. Ça me renvoie à la nécessité intérieure très profonde et très vitale, vitale littéralement ». C#8

« L'objet donc qui représente la femme en devenir, c'est un cahier d'écriture avec un paon dessus [...] Le paon aussi, c'est un symbole de résurrection, ce qui donne aussi une autre dimension à cette réflexion sur la mort; mourir à quelque chose, que ce soit un arbre déraciné ou pour laisser autre chose advenir [...] et là, je suis en train de réaliser que la bague [qu'elle

s'est offerte en cadeau], *c'est le symbole du mariage mais le mariage, avant que ce soit avec qui que ce soit d'autre, avec moi-même* ». C#8

Trois mois plus tard, à la rencontre de décembre, Béatrice est arrivée épuisée. Vu son état, à la suite d'un *automne de tristesse intense*, son médecin l'a mise en arrêt de travail au début du mois. La question du lien à l'autre et du lien à soi demeure une préoccupation qui l'afflige. Voici ses propos et ceux des participantes qui ont répondu à son besoin de support, en ces moments difficiles.

« Bien bonjour. Moi aussi, je suis ravie d'être ici. Désolée du retard, c'est pas par manque de respect pour vous, c'est ... Mon corps est très très au ralenti. [Elle pleure] En fait, je suis épuisée en ce moment, physiquement et psychologiquement. J'avais envie d'être ici mais je me demandais si je serais capable d'y être parce que je suis envahie par une immense tristesse. Mon automne a été un automne de tristesse intense et puis ça arrive à un point culminant où ça déborde énormément. Ce qui fait que justement mon corps est très très très à terre. J'étais extrêmement touchée par ce que tu disais [elle s'adresse à Jeannie]. Je ne savais pas que spiritualité voulait dire "donner un sens". Je trouve cela très beau, la question du lien. [...] Je vous en ai parlé, de la rencontre amoureuse qui a été un déclencheur de cet immense et profond besoin du lien, d'être en lien. Je suis en lien avec toutes sortes de... avec la vie mais le manque de vibrations dont tu parles [elle s'adresse à Axelle], c'est douloureux [elle pleure]. [...] Il y a aussi une honte associée à ce mal-être intense. Même si je suis en confiance avec vous, il y a une part en moi qui est réticente à vous imposer cette douleur que je vis. En même temps, je me dis, c'est ça. Peut-être que j'ai besoin d'entendre que c'est correct, que vous allez être capable de le prendre ».

Chantalle : *C'est une demande que tu fais au groupe?*

Béatrice : *Sans doute, je crois que oui. Je pense que j'aurais besoin de cela.*

Jeannie : *J'ai envie de te dire que pour moi, le lien ça vient avec le mot accueillir.*

Mélia : *Pour ma part, toutes les couleurs sont vraies. Toutes les couleurs sont. S'accueillir, c'est puissant. J'ai vu cette clef-là.*

Danielle : *Ne pas fuir le mal-être. C'est épuisant de fuir.*

Béatrice : *Je réalise, à travers ma demande, ma propre difficulté à m'accueillir dans cette couleur-là. Ça me parle beaucoup ce que vous dites. Merci. Accueillir et accepter. Pas juste accepter ma tristesse mais accepter la réalité telle qu'elle est et non pas telle que je la souhaite. C'est cela qui m'épuise. [...] Quand je suis venue parmi votre groupe au début, je me suis questionnée par rapport au mitan de la vie, en regardant [...] ma profession avec les enfants versus un besoin intérieur de création qui m'habite. Et là, je suis renvoyée à cela très profondément. La gorge et les poumons, c'est coincé et j'ai besoin de dire, d'exprimer... mais quoi? Qui suis-je? La question de l'identité encore une fois.*

[...] *Je suis habitée par beaucoup de questions qui sont bien en soi mais j'ai hâte de trouver des réponses.*

Chantalle : *Une invitation que je te fais aujourd'hui, c'est de prendre ton temps. Je t'entends dire "votre groupe". C'est notre groupe, ton groupe.*

Béatrice : *J'ai dit "votre groupe"?*

Chantalle : *Oui. C'est notre groupe. Ton groupe. On est avec toi.*

Béatrice: [elle pleure] *Ça m'émeut beaucoup d'avoir dit cela inconsciemment. C'est comme si je me sentais à l'extérieur de tout, y compris de la vie. Et pourtant vous êtes un des lieux où je vibre le plus. Je vais laisser se déposer tout cela. Merci. Ho! » C#10*

Au terme de cette journée, Béatrice a partagé le sens des objets symboliques qui ont un lien avec ses défis actuels, entre autres, le besoin d'une écoute intérieure.

« J'ai apporté comme objet symbolique, [...] c'est une sculpture que j'ai faite [...]. C'est un visage avec une oreille omniprésente... c'est là où j'en suis dans mes réflexions actuelles, dans mon besoin de cette écoute intérieure, vraiment vitale. [...] L'autre objet que j'ai apporté, c'est un coquillage que [...] cet été, mon ami m'a donné. C'est comme un corps de femme [avec] une texture de cerveau et des replis partout... comme une déesse de fécondité. C'est sûr qu'à travers cette expérience c'est mon corps que j'ai connecté, comme si tout mon corps s'ouvrait comme un cerveau... l'intelligence du corps en fait. Et aussi, tous les mystères cachés dans ces mille et un replis Et merci pour tous ces mots qui font beaucoup d'écho et qui viennent beaucoup m'apaiser [...] Je me sens très calme maintenant. C'est bien de savoir que c'est accessible ... faut juste prendre le temps de se laisser bercer. C'est une communion aussi, encore une fois, vraiment profonde avec chacune d'entre vous. Merci. Merci. Merci. C'est ça le lien. [...] "C'est vraiment ici que ça se passe". [...] Quand je traverse des zones de souffrance, je veux mettre le paquet parce que je ne veux pas revenir dans des cycles de réincarnation... c'est trop souffrant parfois la vie, tu sais. Et je me dis, mais pourquoi tant de souffrances ? [...] Ce que je sais, ce que je sens plutôt, c'est que ce n'est que dans le lien avec soi et avec les autres qu'il y a un sens. C'est pour cela, qu'en ce moment, je suis si souffrante, parce que ça m'a manqué beaucoup, peut-être parce que j'étais bourrée de carapaces de protection et que là, j'ai pris le risque d'ouvrir et ça fait mal. Et en même temps, je sais, je sens que c'est la porte d'accès à ce fleurissement ». C#11

« Mon rêve d'un arbre mature déraciné [...] c'est très violent comme geste – déraciné, arraché, c'est violent – et un autre arbre mature avait été replanté dans le trou – normalement ce n'est pas viable mais ça l'était dans le rêve. [...] Je vous en parle parce que pour moi, dans le passage difficile que je traverse, c'est vraiment une grande image d'espoir et pour cela, je suis très réconfortée, malgré mes larmes. [...] Cultiver la souplesse et je rajouterai la patience, l'ouverture au changement. C'est parfait. Tout est parfait. Comme disaient les bouddhistes "il n'y a rien à ajouter, rien à éliminer" même si des fois on veut ardemment, tellement, ajouter ou éliminer. Donc, je dirais Amen. Ho!» C#11

Au cœur de ce passage difficile, son rêve d'un arbre mature tout en fleurs nourrit l'espoir.

3.1.1 Béatrice et la quête de son identité

Vint un temps où le risque rester à l'étroit dans le bourgeon est plus douloureux que celui d'éclore (Anaïs Nin)

Chez Béatrice, la question récurrente qui émerge de son discours est la recherche de son identité. Nos pointes d'observation portent sur les éléments suivants :

- La difficulté à contenir son expérience dans son corps de souffrance
- La confusion identitaire dans son rapport à l'autre
- Le défi de l'incarnation associé à un type intuitif
- L'amorce d'un retour aux racines de l'être

La difficulté à contenir son expérience dans son corps de souffrance

Notre première observation est que Béatrice, au début de la démarche, ne portait pas à terre. Des expressions telles que – *ouvrir une écluse et être dedans, perdre pied, l'impression de s'élever, sentir un vide, craindre de redescendre, le besoin de revenir sur terre* – ont suscité notre questionnement sur sa capacité à habiter son corps. Malgré notre enseignement d'outils concrets lors des trois rencontres précédentes – la frontière; l'observation de son expérience corporelle; les techniques de respiration; contenir son expérience sans la refouler ni vouloir la changer –, nous avons observé chez Béatrice des difficultés avec l'enracinement – *capacité d'être présente à l'énergie corporelle et de la contenir*²⁷⁰ – et avec la capacité de rester présente avec son expérience émotionnelle dans une frontière bien à elle. Animée d'une volonté de se dépêcher dans son processus vers la réalisation de soi, Béatrice a induit une cadence accélérée à ses apprentissages des outils et des concepts nouveaux, mobilisée par un sentiment d'urgence, comme si elle devait tout régler ses problèmes, ici et maintenant, dans le cadre des six rencontres. « *Cette nuit, je ne dormais pas et j'ai pris le livre à côté de moi [...]* sur la peur de mourir et de vivre ». C#1 Nous avons l'impression qu'elle était "affamée" de savoirs, dans un état de survie et de lutte contre la dépression. Sa difficulté à prendre le temps de vivre les choses ainsi que son désir de trouver rapidement des moyens de se libérer de sa

²⁷⁰ Jack Lee Rosenberg, *op. cit.*, p. 390.

souffrance, ont scandé un rythme – *je veux que ça aille vite* – qui ne donnait pas beaucoup d'espace pour l'intégration de son expérience – *ça va vite dans l'éclosion* –, créant plutôt une grande confusion autour de ses propres enjeux associés au mitan. Les termes qu'elle utilise pour décrire son expérience au niveau corporel – *l'impression d'enlever des carapaces, de changer de carapace, de muer, d'être à fleur de peau, de fleurir, les fortes fièvres, les démangeaisons qui font mal* –, évoquent l'inconfort et la vulnérabilité associés à une période de transition. Son analogie avec le homard qui change de carapace peut être l'expression, selon Gail Sheehy, d'une étape de croissance.

« *Nous ne différons guère d'un crustacé particulièrement robuste: le homard. Au cours de sa croissance, le homard se constitue des carapaces protectrices successives qu'il rejette les unes après les autres – chaque étape de croissance interne provoquant la chute de la carapace externe. Après chaque mue, le homard reste vulnérable jusqu'à ce que, le temps aidant, une carapace neuve se forme qui remplacera l'ancienne. Notre développement suppose lui aussi, à chaque passage d'une étape à l'autre, la perte d'une enveloppe protectrice: cette mue nous laisse vulnérables, mais aussi pleins de forces en germe qui sont la promesse de prolongements dans des voies encore inconnues de nous. L'abandon d'une "carapace" peut demander plusieurs années, mais nous sortons de chaque passage pour entrer dans une période plus longue et plus stable, au cours de laquelle nous pouvons espérer retrouver, à la faveur d'une tranquillité relative, notre équilibre*²⁷¹ ».

En PCI, l'abandon d'une carapace représente un indicateur corporel d'un changement qui s'apparente à laisser tomber son armure et à une transformation au niveau des défenses mises en place depuis l'enfance pour se protéger et qui, maintenant, ne sont plus utiles ou nuisent carrément à l'épanouissement personnel et freinent l'expansion du Soi. L'exercice de la sculpture a permis à Béatrice d'expérimenter une distance avec la douleur associée à son *corps de souffrance*. Cette image illustre combien est grand le malaise qu'elle ressent dans son expérience corporelle et peut expliquer sa difficulté à s'enraciner dans un *corps de souffrance*. À maintes reprises, Béatrice a exprimé ses enjeux par rapport à son corps – *être vue, montrer ou pas son corps; laisser rentrer l'autre dans son espace, se sentir inférieure à cause de son poids* – qui portent à voir un lien entre ce thème récurrent, sa quête d'identité et sa difficulté à trouver sa place.

« *Le premier exercice qu'on a fait et qui avait été très difficile pour moi, le premier jour, c'est la question du "je suis". Mais je suis... je suis quoi? Juste dire "je suis", c'était très dur pour*

²⁷¹ Gail Sheehy (1979). *Passages. Les crises prévisibles de l'âge adulte*. Montréal: Presses Sélect, p. 28.

moi. *Que je rêve au passeport cette nuit [...] j'ai vu passeport : papiers d'identité [...] La question de la photo vient symboliser ça, ma place dans le groupe et la question de montrer ou pas mon corps* ». C#9

La confusion identitaire dans son rapport à l'autre

Ce rapport à l'autre, que Béatrice recherche intensément, est un autre thème qui s'ajoute à la question de l'identité. Jack Lee Rosenberg définit l'identité en ces termes: « *Sentiment de Soi, connaissance de soi gagnée à travers un reflet adéquat et suffisant. L'identité est une expérience tant corporelle que cognitive*²⁷² ». Pour Alexander Lowen, chef de file de la Bio-énergie, la conscience de l'identité s'acquiert par le développement d'un Moi stable.

« *La conscience de l'identité repose sur la connaissance des désirs, la reconnaissance de ses besoins et la perception des sensations physiques. Lorsqu'un patient dit: "Je ne sais pas qui je suis", il veut dire en fait: "Je ne sais pas ni ce que je ressens, ni ce que je veux, ni ce dont j'ai besoin". [...] Sa connaissance de lui-même [est] limitée*²⁷³ ».

L'exercice avec les frontières a permis à Béatrice de découvrir qu'elle peut être en relation avec une autre personne, sans avoir à se protéger de façon défensive d'une énergie envahissante et d'expérimenter une *réconciliation* dans son rapport à l'autre. Plusieurs éléments de son histoire, tels que le manque de reflets justes et adéquats dans l'enfance – le fait de ne pas être vue de son père personnifié par *un bol vide*, ni entendue de sa mère *qui parle tout le temps* –, le sentiment de vide qu'elle a ressenti dans ces relations et l'amour de sa mère qui l'enferme dans une *sclérose symbiotique*, nous semblent intimement liés à sa confusion identitaire – dans le sens d'exister – et à sa peur de s'engager. Dans leur grille des 3 "A", à propos des besoins psychologiques, Arcand et Brissette mentionnent la légitimité et l'importance des besoins d'Attention, d'Affection et d'Affiliation²⁷⁴. À une certaine époque, les parents n'étaient pas dotés d'informations sur ces besoins et le développement de la conscience de soi qui s'amorce dès l'enfance²⁷⁵. On connaît maintenant leur lien avec la construction de l'estime de soi, une étape importante autour de 7-8 ans. À l'heure actuelle, les préoccupations

²⁷² Jack Lee Rosenberg, *op. cit.*, p. 392.

²⁷³ Alexander Lowen (1976). *Le corps bafoué*, traduit par Michèle Fructus, Coll. Le corps à vivre, Paris: Tchou, p. 237.

²⁷⁴ Michelle Arcand et Lorraine Brissette (1998). *Échec au burnout. Guide à l'intention des intervenants sociaux*, Montréal: Chenière/McGraw-Hill, p. 48.

²⁷⁵ Portail Enfance. Université de Montréal. Repéré à <http://www.portailenfance.ca/wp/modules/developpement-de-lenfant/grandes-etapes-du-developpement/>

de Béatrice – *je suis en train de chercher ce que je veux arrêter de faire pour les autres et ce que je veux faire pour moi; je cherche l'adaptation juste* – illustrent des questions que plusieurs se posent au mitan de la vie. Toutefois, d'autres éléments – sa peur à assumer tant son énergie sexuelle que son agressivité, son désir de plaire aux autres, sa peur de l'engagement, son manque de constance dans son identité et de confiance en ses ressources –, évoquent des aspects de l'Enfant vulnérable. Avec l'aide de Jan Bauer, une analyste jungienne bien connue du Carl G. Jung Society of Montreal, nous avons porté attention au rêve de Béatrice, à propos de la petite fille qui veut la pousser dans l'eau.

« L'autre rêve, il y avait une petite fille qui m'a poussée dans l'eau mais elle n'a pas la force pour me pousser assez loin, ce qui fait que je tombe sur le bord du quai. Je me blesse et je vois les ambulanciers qui arrivent – comme si j'étais en train de mourir finalement. Je sais au fond de moi qu'il n'y a rien de grave mais je laisse faire tout cela autour de moi. Je les laisse prendre soin de moi. Je suis blessée à la hanche gauche [...] Je vais partir en ambulance et ça fait parfaitement mon affaire que je sois prise en charge. L'ambulancier me donne des médicaments- des capsules d'oxygène ». C#1

Selon Jan Bauer, ce rêve exprime bien ce qui se passe dans la psyché de Béatrice. La petite fille représente ce qui pousse en elle, ce qui grandit. Elle n'a toutefois pas la force de pousser Béatrice dans l'eau, autrement dit, elle n'arrive pas à pousser le "moi" dans l'eau. Sa psyché exprime dans cette image-là que le "moi" n'est pas capable de plonger – plonger, pousser dans l'eau – dans le sens de la descente et de l'incarnation. Être capable de plonger, de pousser dans l'eau, ça veut dire ici vraiment plonger dans l'intérieur, mais ça échoue. Béatrice ne peut pas. Ça échoue parce que le "moi" n'est pas capable, n'est pas assez solide pour une vraie descente, un contact avec ses réelles difficultés et non pas une descente enjolivée de fioritures qu'elle ajoute avec son imaginaire. Ensuite, elle tombe et se blesse. Les ambulanciers arrivent et agissent comme si elle était en train de mourir. Le fait qu'elle pense qu'il n'y a rien de grave est problématique car cela indique une insouciance face à sa situation et un déni de sa grande fragilité. La suite du rêve – *je les laisse prendre soin de moi. [...] ça fait parfaitement mon affaire que je sois prise en charge* – évoque, en psychologie jungienne, une psyché infantile, un "moi" très bébé qui a atteint son but – et c'est dit dans le rêve – et qui est bien contente que quelqu'un la prenne en charge, enfin. Le rêve réfère à l'archétype de l'Enfant et parle d'un "moi" qui a grand besoin de grandir et de plonger à l'intérieur. Dans le rêve, les ambulanciers à sa rescousse pourraient ici représenter le groupe. Son comportement et sa manière de prendre

sa place dans le groupe – parler beaucoup, sauter d'un sujet à l'autre, interrompre le discours des femmes, s'appropriier aussi une partie de leurs drames en donnant un exemple personnel en référence à leurs propos, prendre longtemps la parole en ne tenant pas compte de la durée de la disponibilité de leur écoute –, témoignent d'une façon de métaboliser son anxiété. Pour éviter de ressentir l'envahissement et à quel point l'aspect dévorant de sa mère l'a démolie, Béatrice s'est identifiée à l'agresseur, sans en être consciente. Dans son cas, il n'y a pas la reconnaissance de la reproduction du modèle de sa mère qui « *parle tout le temps* » et utilise les autres pour ses besoins à elle. La présence des femmes du groupe ramène Béatrice à son vide dans la relation avec sa mère. Le vide crée quelque chose d'intolérable et suscite une anxiété qu'elle agit dans l'action; elle s'active pour ne pas sentir le vide de contact. Son intensité exprimée dans le groupe pourrait être interprétée comme un niveau d'anxiété très élevé. Sa peur de prendre trop de place – *de prendre la place de quelqu'un d'autre, de prendre de la place physiquement* – évoque une autre difficulté. Une personne dotée d'une capacité de présence à son expérience peut généralement savoir, avec plus ou moins de justesse, "Oh, j'ai pris trop de place" ou "J'ai peut-être exagéré un peu" ou "j'aurais dû parler". Chez Béatrice, son manque d'*observing ego* ne la rend pas capable d'évaluer si elle prend, oui ou non, trop de place. Elle ne sait pas trop; sa dynamique fusionnelle l'empêche de se voir aller dans ses relations avec les autres. Ses propos « *Ici, je me suis sentie entendue* » évoquent une expérience réparatrice vécue au sein d'un groupe qui l'a amenée doucement à mieux cerner son identité, à avoir un "moi" un peu plus réel et à établir des relations plus tangibles. Un groupe un peu pris en otage, coincé avec la consigne de laisser tout l'espace et le temps dont chacune avait besoin, mais assez mature pour contenir ses mouvements d'agacement face à ses longues prises de parole. Béatrice a fait vivre au groupe ce qu'elle a vécu avec sa mère et qu'elle a de la difficulté à conscientiser. Avec du recul, nous sommes d'avis que nous aurions dû exprimer des limites plus claires à Béatrice, non pas comme une maman qui réprimande une petite fille mais comme un parent responsable et respectueux du groupe. La ligne est fine et il était délicat d'intervenir de façon directe. L'objectif n'était pas de faire de la thérapie individuelle auprès des participantes. C'est le groupe qui a joué auprès de Béatrice un rôle de mère substitut, en lui offrant ce dont elle a tant manqué: une qualité d'écoute, une attention chaleureuse et des reflets adéquats. Le groupe, *un lieu où elle vibre le plus*, a contribué d'une certaine façon à la réparation d'une blessure narcissique. Par ceci, nous entendons une blessure qui s'est produite

pendant un des stades de développement correspondant à la consolidation d'un narcissisme sain et qui s'exprime, chez Béatrice, par un grand besoin, dans son rapport à l'autre, de "se" nommer, d'être écoutée et d'être vue comme un être séparé. Rosenberg apporte ces explications sur ce stade de développement.

« Le développement idéal de l'enfant consiste à tendre vers son individualité. Grâce à une symbiose adéquate et à une constance dans les reflets qu'il a reçus, l'enfant passe au troisième stade du développement quand il prend conscience d'être une entité séparée et non l'objet-pour-soi de sa mère, de son père ou de son milieu environnant. Avec l'aide nécessaire, il peut alors se séparer et entrer dans le processus de la vie comme entité autonome. Pour s'épanouir, l'enfant doit développer ce que nous appelons le narcissisme sain ou la saine introversion²⁷⁶ ».

Rosenberg poursuit l'idée d'un lien entre une expérience positive reliée au stade du narcissisme sain, le développement du sentiment de Soi et les relations avec les autres.

« Le sentiment de Soi de l'enfant, ainsi nourri, lui donne les ressources nécessaires pour faire face aux échecs [...] Ayant intériorisé corporellement son sentiment de Soi et d'identité, quand il aura plus tard des difficultés émotives avec son milieu environnant, il cherchera dans son corps un sentiment de bien-être qui le soutienne et "l'enracine" et, ainsi redevenu fort, il pourra retourner dans le monde. C'est le narcissisme sain, qui permet à l'individu de se respecter tout en étant capable d'être en bonne relation avec le monde extérieur²⁷⁷ ».

Le défi de l'incarnation associé au type intuitif

Dans le discours de Béatrice, plusieurs éléments ont aussi attiré notre attention. Les états différents de conscience qu'elle relate dans son récit de vie – sa résonnance avec la mémoire des lieux, ses perceptions en termes de distorsions temporelles, la puissance de ses rêves, sa sensibilité à percevoir les synchronicités²⁷⁸ et le symbolisme des choses, sa capacité à générer des images –, et ses propos pendant sa démarche – sa connexion avec les mondes subtils et la présence d'êtres qui viennent d'ailleurs, son sentiment d'être guidée par des anges – sont des expériences subjectives, quoiqu'elles ne soient pas courantes, dont nous ne doutons nullement. Ce qui nous questionne, c'est la capacité de Béatrice de contenir son expérience et de rester bien branchée avec la réalité, étant donné le manque d'enracinement que nous avons observé.

²⁷⁶ Jack Lee Rosenberg, *op. cit.*, p. 200-201.

²⁷⁷ *Ibid.*, p. 201.

²⁷⁸ Rappelons ici qu'une synchronicité est un « cas où ce qui arrive à l'extérieur coïncide avec un événement intérieur ». Daryl Sharp (1992). *La quarantaine héroïque*, Montréal: les Éditions de la Pleine Lune, p. 77.

Nous avons trouvé un éclairage pertinent dans les types psychologiques que Jung a élaborés après des années d'observation auprès de sa clientèle. Les types psychologiques ont trait aux différentes manières chez les gens d'appréhender une situation, quelque chose ou quelqu'un.

« L'expérience m'a appris qu'en général on peut classer les individus, non seulement selon la distinction universelle entre extravertis et introvertis, mais aussi d'après chacune des fonctions psychologiques fondamentales. Car si les événements extérieurs provoquent la prédominance de l'extraversion ou de l'introversion, ils favorisent également la prédominance, dans l'individu, d'une certaine fonction fondamentale. Ces fonctions fondamentales, qui se distinguent des autres tant par leur genre que par leur essence, sont, selon moi: la pensée, le sentiment, la sensation et l'intuition²⁷⁹ ».

Carole Sédillot et Marion Woodman apportent ces explications:

« Par le filtre premier d'une de ces quatre fonctions [...] l'individu appréhende une situation, quelque chose ou quelqu'un. La sensation met en évidence qu'il existe une situation, quelque chose ou quelqu'un. La pensée explique et donne un sens à ce que c'est. Le sentiment indique si l'on aime ou non cette situation, ce quelque chose ou ce quelqu'un, si cela est agréable ou non. L'intuition, fonction plus subtile et difficile à cerner, laisse percevoir par pressentiment, par la petite voix intérieure, par une perception inconsciente créatrice d'un ressenti... cette situation, ce quelque chose ou ce quelqu'un. [...] Face à des problèmes identiques, chacun agit et réagit distinctement avec son propre système de fonctionnement²⁸⁰ ».

« En bref, la sensation nous dit que quelque chose existe; la pensée nous dit ce qu'est cette chose; le sentiment nous dit ce que cela vaut à nos yeux; et l'intuition nous dit ce que nous pouvons en faire (les possibilités)²⁸¹ ».

Chez Jung, l'intuition, cette fonction non rationnelle de la psyché, est aussi importante que la pensée rationnelle, l'émotion ou la sensation. En 1959, il déclarait au journaliste anglais John Freeman²⁸² que la psyché n'est pas entièrement soumise à l'espace et au temps, qu'on peut avoir des rêves ou des visions du futur. Pour contrer l'ignorance et cultiver de bonnes relations avec tous ces mystères qui échappent à la raison, il suggère d'abandonner notre matérialisme et de nous ouvrir à la poésie, à l'imaginaire, à ce qui nous dépasse. En référence à la typologie jungienne, Béatrice appartient au type intuitif. Sa grande sensibilité à ressentir des phénomènes non perceptible par les cinq sens ainsi que sa capacité à percevoir intuitivement

²⁷⁹ Carl G. Jung (1991). *Types psychologiques*, 7^e édition, préface et traduction de Y. Le Lay, Genève: Georg éditeur, p. 8. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1950.

²⁸⁰ Carole Sédillot (2003). *ABC de la Psychologie jungienne*, Paris: Éditions Grancher, p. 215-216.

²⁸¹ Marion Woodman (1994). *Obésité, anorexie nerveuse et féminité refoulée*, traduit par Solange Boissonneault et Geoffrey Vitale, Lachine: les Éditions de la Pleine Lune, p. 196.

²⁸² Carl G. Jung : Face to face (1959). Entrevue réalisée par John Freeman à la BBC, 32:45. Repéré à https://www.youtube.com/watch?v=FPGMWF7kU_8

des influences et des informations sont des caractéristiques que l'on retrouve chez les gens de type intuitif qui, très souvent, vivent dans un monde de possibles. Il y a des difficultés concrètes associées au type intuitif dont il faut tenir compte. Leur problème de base et leur tâche dans la vie, c'est l'incarnation qu'il leur est très pénible parce que d'instinct, ils se sentent confortables dans le monde des possibilités, des rêveries et de l'imaginaire. S'incarner, c'est avoir un moi capable d'autonomie et d'autorité. Un "moi" qui dit je veux ça et pas ça. Un moi conscient d'une continuité dans son identité propre, aujourd'hui, demain et la semaine prochaine. La constance du sentiment d'identité est l'indicateur d'un moi solide. Pour le moment, Béatrice est happée par ses côtés intuitifs qui sont intéressants mais qui manquent de direction. Ses propos débordants, dont le sens est parfois difficile à saisir, chevauchent entre la réalité et ses rêves. Son intensité et son imaginaire ont impressionné plusieurs femmes du groupe. Malgré un manque de "contenant" pour donner un sens et une direction à ce qu'elle exprime, elle est fonctionnelle dans l'exercice de ses activités professionnelles et elle est capable de relever certains défis. *« À l'âge de 35 ans [...] j'appris à conduire et adoptai une petite chatte, deux situations qui me faisaient terriblement peur »*. R1#12 Être capable de poser des gestes concrets n'est pas évident chez une personne de type intuitif. Par exemple, chez plusieurs grands inventeurs en train de créer des choses pour l'avenir, c'est souvent leur milieu qui s'occupe de leurs factures et de leurs repas parce que le concret et le sensoriel sont comme complètement absents de leur vie. De plus, dans une famille, qui n'encourage pas une discipline positive et qui ne donne pas un cadre à une certaine organisation, l'enfant aura tendance à fuir dans ce qu'il a de plus naturel – le sport, les livres. L'intuitif, lui, fuit dans le monde imaginaire. Suite à ses recherches dans le domaine, l'analyste jungienne Marion Woodman avance l'idée suivante:

« Il me semble que les problèmes d'embonpoint aient beaucoup à voir avec le type psychologique. Une chose est certaine, les personnes intuitives semblent beaucoup plus sujettes aux troubles alimentaires que celles du type "sensation" »²⁸³.

Dans sa pratique, Jan Bauer a elle aussi observé que plusieurs femmes qui sont aux prises avec un surpoids sont des intuitives. *« On dirait que leur psyché oblige le corps à avoir un poids que la psyché n'a pas »*. Le poids du corps pencherait ainsi en faveur de l'incarnation. Elle a

²⁸³ Marion Woodman, *op. cit.*, p. 25.

également observé chez elles une grande difficulté avec la colère. « *La colère ça toujours été un élément difficile à assumer pour moi* ». C#5 Ces propos de Béatrice nous portent à penser qu'il serait bénéfique qu'elle poursuive un travail psychothérapeutique afin de prendre conscience de l'agressivité réprimée dans son corps, consolider son enracinement, ressentir sa détresse et apprendre à contenir la charge des émotions qu'elle réprime dans son *corps de souffrance*. Un travail thérapeutique lui serait d'une grande aide pour sortir de la dynamique fusionnelle qu'elle connaît, s'affirmer, assumer la séparation, soutenir son processus d'individuation et relever ainsi le défi d'incarnation auquel elle est conviée.

L'amorce d'un retour aux racines de l'être

La connaissance des archétypes a alimenté chez Béatrice sa réflexion sur son identité et son intention de se donner un espace *pour être disponible à ce que Déméter ne voulait pas... à la sexualité, à l'épanouissement de l'âme*. Béatrice s'est identifiée à Perséphone. Prendre une distance avec sa mère et, par conséquent, définir une frontière plus nette autour de sa vie privée, ont été des gestes significatifs qu'elle a posés pour préserver sa liberté et se donner l'opportunité de vivre une rencontre amoureuse. Chez la femme contemporaine qui possède cet archétype, c'est souvent par les rapports sexuels avec un homme qu'elle se sépare de sa mère et commence à se différencier. Selon Bolen, « *a relationship with a man can be the means through which a Persephone woman separates from a dominating mother*²⁸⁴ ».

L'archétype de Perséphone possède deux aspects: Koré, « *she represents the young girl who does not know "who she is" and is as yet unaware of her desires or strengths*²⁸⁵ » et, suite à sa captivité dans le royaume d'Hadès, le dieu des morts, elle est devenue la Reine du monde souterrain « *the guide for others who visited there*²⁸⁶ ». À l'instar de l'épreuve que Perséphone a dû traverser, Béatrice est au cœur d'une importante crise personnelle où, suite à sa récente rupture, plus rien ne va dans sa vie: en arrêt de travail, le corps épuisé, obligée de ralentir le rythme, de ressentir le vide, le cœur plein de tristesse, l'âme en déroute, abattue sous le choc de se retrouver seule à nouveau et face à ses propres enjeux. « *Je me sens au cœur de mon*

²⁸⁴ Jean Shinoda Bolen, *goddesses in Everewoman*, *op. cit.*, p. 210.

²⁸⁵ *Ibid.*, p. 199.

²⁸⁶ *Ibid.*, p. 202.

être, avec ses ombres et ses forces aussi ». C#7 Elle a pris le risque d'exprimer sa honte face à son état au groupe qui, par son écoute empathique, a joué à nouveau un rôle de "contenant", lui offrant la possibilité d'une expérience nouvelle: apprendre à s'accueillir dans sa vulnérabilité et à faire un pas de plus dans l'acceptation de la réalité telle qu'elle est.

À l'heure actuelle, le rêve de l'arbre mature fleuri pourrait être une autre illusion perçue par l'Enfant qui ne voit pas la gravité de la situation – l'enracinement nécessaire à la croissance de son arbre – et qui prend ses désirs pour la réalité. Béatrice, dans son pattern "as if" – comme si tout allait bien –, dans sa tendance à se créer des scénarios et à ne pas prendre le temps de vivre les choses – un symptôme typique de l'archétype du "*puer*"²⁸⁷ –, génère rapidement des images de transformation: mettre des belles fleurs sur des troncs qui n'ont pas de racines et qui n'ont pas encore fini de pousser naturellement. Son rêve est aussi une image d'espoir comme l'exprime la phase finale du rêve – la lyse – qui « *nous sert souvent à voir où l'énergie du rêveur veut aller*²⁸⁸ ». Pour une spécialiste comme Marie-Louise von Franz, l'apparition, la disparition ou la résurgence des thèmes de la vie onirique évoquent le processus de croissance et de maturation du rêveur.

« Si l'on examine les sinuosités de cette courbe pendant une période de temps assez longue, on y découvrira l'action d'une sorte de tendance régulatrice ou directrice cachée, qui engendre un processus de croissance psychique lent, presque invisible, le processus d'individuation. [...] Le fait que nous parlions souvent d'évolution interrompue, montre bien que nous croyons à l'existence en chaque individu de ce processus de croissance et de maturation. Comme cette croissance psychique n'est pas l'effet d'un effort conscient de la volonté, mais est un processus involontaire et naturel, elle est souvent symbolisée dans les rêves par un arbre, dont la croissance lente, vigoureuse et involontaire, s'accomplit suivant un plan bien déterminé ».

Dans son parcours, Béatrice a pris contact avec sa vulnérabilité et elle a rencontré des aspects d'elle-même tapis dans son ombre: sa souffrance, sa tristesse, sa honte. Elle a aussi découvert de nouvelles valeurs – *Ce n'est que dans le lien avec soi et avec les autres qu'il y a un sens* –, et des moyens qui l'aideront à répondre à son besoin conscient d'un *retour aux racines de l'être*: consolider le processus d'enracinement, faire silence; cultiver la souplesse, la patience, l'écoute intérieure et l'ouverture au changement. Au final, ses propos –*Tout est parfait; Il n'y a*

²⁸⁷ Selon Daryl Sharp, le concept "*puer aeternus*" réfère à l'archétype de l'enfant éternel, *op. cit.*, p. 163..

²⁸⁸ *Ibid.*, p. 65.

rien à ajouter, rien à éliminer – portent à penser à un ralentissement dans sa course vers la libération. La bague qu'elle s'est offerte en cadeau exprime un désir de réconciliation entre les différents aspects d'elle-même et son intention d'un *mariage avec soi-même d'abord*. La réalisation de soi à laquelle Béatrice aspire au mitan de sa vie — livrer la création qu'elle sent qu'elle porte en elle-même – pourrait s'ouvrir sur l'autre aspect de son archétype, la Reine du monde souterrain qui, forte de la maturité acquise après l'épreuve, utilise avec discernement ses capacités intuitives pour aider les autres. Toutefois, étant donné son hypersensibilité, l'aspect dépressif qui est sous-jacent à son expérience et son état de fragilité actuel, la porte d'accès à son fleurissement nécessite une aide appropriée pour l'intégration des aspects inconscients d'elle-même, la consolidation de sa maîtrise sur des aspects concrets de sa vie et pour répondre à son besoin en émergence: *un retour vers les racines de son être*.

3.2. Description de l'expérience de Roseline

Le parcours de Roseline s'apparente à un processus de connaissance de soi. Dès le début de sa démarche avec le groupe, elle a pris conscience de sa tendance à absorber les émotions des autres comme une éponge, de son réflexe à vouloir plaire et de sa difficulté à se centrer sur sa propre expérience. En cours de route, la découverte de son identité a causé de grands remous. Son ouverture vers une transformation personnelle a créé un grand désir d'ouvrir ses ailes. Les extraits suivants illustrent, de façon chronologique les moments qui ont jalonné son processus de croissance.

« Faut être centrée. Je dirais que, quand j'ai quitté dimanche passé, je n'ai pas soupé. Je ne me sentais vraiment pas bien quand je suis partie... j'étais tellement fatiguée; pis à 6 heures, je dormais. Je me suis couchée toute habillée, toute maquillée. Le lendemain quand ma fille s'est réveillée, j'ai dit "ben chu prête à aller te reconduire". Je le savais que j'étais une éponge mais je l'ai vraiment vu dimanche passé [elle fait référence à la dernière rencontre de groupe] Seigneur, j'ai toute absorbé ça, c'est incroyable! Ce n'est pas tant par rapport à moi, il y a des choses par rapport à moi mais c'est beaucoup de l'extérieur aussi. C'est sûr que ça soulève des choses. Mais je suis tellement happée par tout ce qui se vit autour aussi que je ne suis pas si tant centrée sur moi que cela. Ouais il y a telle affaire, telle affaire...mais il y a toutes les petites choses et je mets ça dans mon paquet ». C#1

Le mythe de Déméter et de Perséphone a éclairé Roseline sur les enjeux qu'elle rencontre dans sa relation avec sa mère. Sa compréhension des archétypes change sa perception sur sa mère,

une femme qui lui fait pitié et dont elle se sent responsable. S'identifiant à l'aspect positif de Déméter, elle découvre la peur de son propre pouvoir.

« La journée ne s'est pas passée du tout comme je le pensais. Je suis arrivée craintive mais j'ai passé une très belle journée. La formule était tout à fait adéquate pour moi; même c'était permis de ne pas parler... C'est vraiment ça dont j'avais besoin. Je ne me sens pas du tout vidée. Je suis super contente; je suis aux oiseaux. [...] [J'ai découvert] que je me suis complètement fourvoyée par rapport à maman. Je vais lire ce que j'ai écrit parce que je révise tout ce que j'ai dit; je me suis complètement trompée. J'ai écrit : "Reniant ma propre force, je me suis vue et je l'ai dit, je pense que ça faisait mon affaire de me voir en Perséphone reniant mon pouvoir". Mais [prénom] - ma mère- n'est pas Déméter du tout. [...] Elle fait plus pitié qu'autre chose. Elle n'est pas Déméter, c'est une Perséphone. [...] Sauf que la fille d'une Perséphone, qu'est-ce qu'elle fait, elle? Je ne me vois pas comme une Perséphone; je me vois plus comme une Déméter mais pas avec le côté destructeur. [...] Et là, voyant [prénom de sa mère] comme une Perséphone, je me dis qu'elle a besoin d'aide et [...] je me dis : "Ah! Tu n'es pas fine Roseline, parce que [prénom de sa mère], elle fait pitié". [...] Elle fait pitié... elle fait pitié. Je voudrais l'aider mais je ne veux pas être entraînée dans son tourbillon non plus. [...] Le pouvoir... j'ai peur de cela, le pouvoir, moi aussi. Parce que si j'ai du pouvoir, je dois l'aider. Je n'ai pas nécessairement le goût d'être entraînée là-dedans. Je ne me sens pas la force. [...] Ce n'est pas ma faute si elle est Perséphone. Ma grand-mère n'était pas si pire que ça. Était-elle si faible qu'elle n'a pas pu prendre sa place face à cette femme-là?»
C#2

Le décalage, entre l'intensité des échanges dans le groupe et celle qu'elle retrouve avec le monde qui l'entoure, amène Roseline à rencontrer un grand dilemme: assumer sa différence en prenant le risque d'exprimer sa propre intensité avec son entourage ou bien, pour ne pas déranger ses proches, décider de ne pas s'exprimer et vivre avec le sentiment d'être en deçà de ce qu'elle peut être. Le défi est lié à l'expression de soi.

« Finalement ça c'est bien passé. Quand je suis arrivée chez nous hier, c'était super bien mais j'ai vu un gros décalage par rapport à nos échanges, à l'intensité. [...] Mon chum était là. Moi non plus, je ne peux pas... J'ai essayé un petit peu mais ce n'était pas du tout la même [...] Je lui en ai parlé un peu mais il ne comprend rien à ce que je lui dis [rires]. [...] À 9 heures, j'étais couchée. C'est important pour moi de... descendre ça; ça me fait réaliser un défi aussi d'intensité. C'est souvent un problème. On est bien high là, mais comment fitter avec le monde qui nous entoure? Mettons que samedi j'ai fêté les 75 ans de mon père mais j'étais quasiment comme plus contente que lui... j'ai dansé, j'ai tout fait. Ma belle-mère m'envoyait un courriel le lendemain : "je ne t'ai jamais vue comme cela". Mais je suis comme cela mais, en rapport avec les échanges qu'on a eus hier, je ne me permets pas de l'exprimer. Quand je ne l'exprime pas, je ne suis pas bien parce que je suis comme en deçà de ce que je peux être. Mais quand je l'exprime, ce n'est pas mieux non plus, parce que je me sens tellement différente. Fais que je suis comme tout le temps en écart. Comme hier matin, dans le journal, on parlait des clowns sans frontières. Je me disais que j'aimerais ça faire cela. J'adorerais ça; aller dans un hôpital pour sortir ce côté-là, ce que j'ai dans moi et que je ne

peux pas sortir au quotidien. Il y a un trop gros écart; c'est comme toujours trop. Ce matin [...] je suis bien et je n'ai pas les mêmes anxiétés qu'hier. Je suis complètement relaxe ». C#3

Pendant les activités de cette cinquième rencontre, Roseline s'est permis de lâcher son fou, stimulée par la réceptivité des femmes du groupe face à l'expression de sa vitalité. On observe que, malgré son discours intérieur – *Retiens-toi un peu; ça m'apparaît rien de démesuré, pas si tant que ça; il me semble que j'ai rien fait de si pire que ça* – s'amorce une ouverture à se donner la permission d'exprimer sa véritable nature.

« J'ai pigé la carte Hapiness, joie. Finalement, je ne l'ai pas pigée pour rien. Tu as dit quelque chose ce matin par rapport aux archétypes [...] Moi un des gros problèmes c'est que je suis faite pour être folle, je suis faite pour avoir du fun et je suis arrivée dans un milieu que ce n'était pas ça du tout. C'est sûr que ça n'a pas fitté. Tu sais mon fond de tempérament, c'est plus de faire des folies [...] ça ne m'enlève pas ma sensibilité. [...] Je pense que c'est en contrepartie à une grande sensibilité, très grande. Des fois, je dis que le Créateur m'a donné une contrepartie sinon probablement que je serais folle ou je ne sais pas trop pas quoi, que je serais malade... j'ai beaucoup de folie. Puis aujourd'hui, pour faire le bilan de ma journée, je ne me suis empêchée de rien faire. Rien. J'ai fait la folle, j'ai ri, j'ai même exagéré... je me disais "Retiens-toi un peu". Non. You! Je ne me suis vraiment pas privée... peut-être un petit peu, là... mais j'ai vraiment... j'ai vraiment dit tout... puis c'est bon. Si je pouvais être comme cela tout le temps, je serais franchement heureuse. Ça m'apparaît rien de démesuré, pas si tant que ça... Il me semble que j'ai rien fait de si pire que ça. Mais au quotidien, dans mon environnement, ce n'est pas possible, des fois même le 10 % de cela. Je me dis, si je pouvais toujours être comme cela. Pis peut-être qu'il faut que je me donne cette permission-là et adienne que pourra. Si ça fitte pas, ça fitte pas, puis tant pis. J'ai passé une belle journée. Puis, je ne suis pas fatiguée. Faut que je fasse ça, je pense. Ça m'a permis d'expérimenter quelque chose que j'ai beaucoup aimé. [...] Sous des dehors straight, low profil, hyper douce, tranquille, j'ai un feu. C'est sûr que si je ne peux pas le sortir, il me brûle... et me brûler, c'est que je vais être vidée. C'est sûr que je somatise beaucoup. Donc, si je ne peux pas le sortir, et que je ne peux pas faire toutes ces affaires-là, il se tourne contre moi. Je vais être fatiguée... il peut arriver plein d'affaires, je ne file pas. C'est quand je ne peux pas le sortir, c'est sûr, le soir, je vais être vidée, je ne soupe pas, il se tourne, c'est plate. C'est le défaut d'une certaine intensité que je n'arrive pas toujours à canaliser par les arts, par la communication, par le nez de clown, par un paquet d'affaires. Donc, à répéter. J'ai passé une très très belle journée. Je vous remercie ». C#4

Lors de la sixième rencontre, Roseline a partagé ses émotions, suite à un incident qui s'est produit avec son père. Sa réflexion, sur sa tendance à se fendre en quatre pour faire plaisir aux autres et la blessure que cause le manque de reconnaissance face à ses efforts et ses talents, l'amène à décider de continuer de faire les choses qui lui font plaisir mais, sans rien attendre de la part des autres.

« Il s'est passé beaucoup de choses, [...] qui viennent peut-être expliquer des parties de comment on est. Par rapport à mon père, c'était sa fête le 31 mai... j'en avais pas parlé cette fin de semaine-là mais le 29, je lui avais fait une grosse fête... j'avais mis le paquet, la grosse affaire et toute ça... Je me suis aperçue qu'il ne faut pas attendre [...] Moi, je suis comme cela, faut que je fasse plaisir parce que ça me fait plaisir de faire plaisir mais il ne faut pas que j'attende que l'autre personne va reconnaître. J'ai un élan par rapport à mes parents, par rapport aux enfants puis, il ne faut pas que je stoppe cet élan-là, c'est tellement vital mais la réaction n'est jamais celle que j'attendais... [...] C'était trop drôle, je me disais il va m'envoyer un petit courriel le lendemain. Moi, je suis le genre à donner des cartes, j'écris merci, j'envoie des courriels, je téléphone. Je me suis dit bon, je me suis trompée... Dans les jours qui ont suivi, je me suis dit, il doit se passer quelque chose. J'ai demandé à sa blonde, 3, 4 à 5 jours après". Est-ce que j'ai fait quelque chose qui lui a déplu?" » Elle m'a dit : "Ah non, il était super content". C'est comme si ça ne me donnait pu le goût de lui parler. Je me disais "il est don ben bête". J'ai tellement toute faite. Je trouvais que c'était tellement bête, tellement différent de moi. Je suis tellement reconnaissante, tellement expressive. Je suis encore prise dans ça mais d'une certaine façon, je me suis dit : "Merde, il n'accueille vraiment pas ce que je suis, ce que je peux faire". Il ne faut pas que je me stoppe dans ma créativité... ça m'a tellement fait plaisir... J'avais organisé plein de jeux, les enfants avaient fait toutes sortes d'affaires, tout avait été parfait... Je m'étais occupée du décor... C'était mon cirque du Soleil à moi [rires]. C'était cute. Ça m'a fait réfléchir. Puis il me le dit mon père "tu ne me changeras pas à mon âge. Je suis quelqu'un qui n'est pas stressé, qui n'a jamais été stressé puis, tu ne me changeras pas. Je sais que tu as vécu quelque chose par rapport à ça mais tu ne me changeras". Ça m'a tellement fait plaisir de le faire que je me suis dit : Faut pas que je m'arrête. Et ça, ça s'est vérifié dans toutes les relations, j'ai vérifié. Il ne faut pas que je stoppe ça parce que j'ai ça mais ce n'est jamais la réaction que j'attendrais; ce n'est jamais la réaction que moi, j'aurais. C'est sûr que ça me blesse par rapport à ma mise en scène, par rapport aux 6 enfants. J'avais loadé la camionnette, c'était plein de petites filles; il y avait des araignées jusqu'au plafond. Elles ont couché dans le sous-sol chez nous; je leur ai fait de la bouffe pendant deux jours. Je les ai servies comme des princesses. Il y a eu des enfants dans ça... pas plus que ça. Là je me suis dit... j'ai eu une période hier soir : "Roseline, tu es vraiment stupide. C'est quoi qui te prend de toute faire ça, tout le temps comme ça, pour tout le monde? C'est quoi ton problème?" J'ai été peut-être deux heures comme ça puis je me suis dit" ça m'a fait plaisir de le faire. J'aime ça faire ça". Ça fait qu'hier, je me suis dit : "je m'en crisse. Moi j'ai eu du fun à faire ça". Puis j'avais pensé à plein d'activités; ils ont fait une peinture collective; pis ils étaient toute la gang dehors, puis je leur ai servi toutes sortes d'affaires, des jus bien spéciaux. Puis je me disais : peut-être que le monde va penser "c'était le fun chez la vieille croutonne". Puis je sacrais en dedans et je me disais "ça te fait plaisir" [rires]. En dedans de moi, il y en a une... un petit peu de rage... "Qu'est-ce que ça te donne, qu'est-ce que tu veux prouver?" Une chicane l'autre. Puis l'autre dit "C'est comme mon enfance, c'est comme mon cirque du Soleil à moi. J'aime ça. J'aime ça faire ça. J'aime ça quand le monde est heureux; j'adore ça". Je me suis dit : "paye toi don la traite, puis c'est toute". Puis là, j'ai surmonté ça puis cela a complètement changé la relation avec les enfants, complètement. On dirait que j'étais détachée. Je n'attendais pas de réactions, je n'avais pas d'attentes. Comme je n'avais pas d'attentes, ils se sont mis à être plus relaxes eux autres aussi. Là, ça comme changé la page, je me suis dit : J'ai deux étapes : faut que je fasse ce que mon élan et faut pas que j'ai d'attentes. Je le fais pour moi d'abord, j'aime ça. Puis après, les

vieux, les jeunes de mon âge, je m'en calique... ça m'a fait plaisir à moi. Mais j'ai deux étapes : faut que je m'écoute et après... comme quand je fais ma folle, comme quand je danse. Un, faut que je m'écoute et deux, faut que je m'en fiche de ce qu'ils pensent. J'ai pas d'attentes même s'ils trouvent ça niaisieux. [...] Je disais l'autre fois je voulais faire ma folle, bien faire ma folle c'est ça aussi, c'est mettre plein de lumière partout. Je vais le faire. Puis s'ils ne sont pas contents et bien, c'est leur problème. Un jour, dans 5 ans, 10 ans, 15 ans, je mourrai et j'aurai vécu quelque chose qui a bien de l'allure ». C#5

Le mouvement naissant de prendre soin d'elle, la porte également à prendre une distance avec sa mère, consciente de la nature destructrice de leur rapport.

« Puis ma mère m'a appelée, dernière affaire [rires] pour me dire de prendre soin de moi. Je ne sais pas quel envoyé du ciel... mais prendre soin de moi, c'est me tenir loin d'elle. Elle m'a appelée, ça faisait peut-être un mois qu'elle ne m'avait pas appelée et son principal message c'était de prendre soin de moi. Pourquoi elle m'a appelée pour me dire cela? Je n'en n'ai surtout aucune idée mais pour elle, [...] c'est que je me protège des autres. Mais je n'ai pas à me protéger des autres mais c'est surtout d'elle que j'ai à me protéger. [...] C'est ma principale... c'est mon principal danger. Je vois sa présence comme... Finalement, je ne l'appelle pas pour prendre soin de moi. Un jour je lui dirai mais là, je ne peux pas lui dire ça. Je ne sais pas ce qui lui a pris de me dire ça mais c'est comme une permission qu'elle me donnait. J'étais contente. [...] Je ne l'appelle plus. Elle m'a demandé comment j'allais. J'ai dit "très bien, toi?" Cela a été très cordial. Je ne veux pas avoir de mauvaises vibrations avec elle, je ne veux juste pas maintenir de liens avec elle parce que ça me détruit. Comme on choisit par rapport à d'autres personnes de ne pas garder le lien parce que ça nous détruit ». C#5

Malgré son intention de ne pas tenir rigueur à ses parents, Roseline appréhende d'être blessée à nouveau par sa mère. Nous n'avons pas d'éléments précis sur les raisons qui la poussent à vouloir se protéger de sa mère.

« Je n'en veux pas à mes parents... mais les événements vécus ont laissé des traces. Ma relation avec mon père ressemble à celle que je pourrais avoir avec quelqu'un que j'aime bien. Je me soucie de lui, je m'en inquiète... mais en même temps, je tente de cultiver un certain détachement. Avec ma mère, je ressens encore un très grand besoin de me protéger. Même si elle vieillit et est malade, il me semble que je pourrais encore être blessée ». R2#6

Pendant la démarche, Roseline a repris contact avec des choses qui lui font du bien.

« Vous me permettez de faire la folle. [Rires] Un, deux, Un, deux... Ne me quitte pas [elle chante]. J'ai commencé à lire "Femmes qui courent avec les loups" et [l'auteure] dit que la femme [peut faire] ce qu'elle a envie de faire. [...] Je pense que je vais me payer la traite ». C#5

« Le contact avec la nature me connecte à une partie de moi qui a tellement besoin que je m'occupe d'elle et qui peut tellement m'apporter ». R2#18

« *La danse est magique dans mon cas. Mais comment avais-je pu l'oublier ?* » R2#19

Plusieurs gestes – ses échanges avec le groupe, la résonnance d'un texte sur la créativité, son dessin et l'achat irrationnel d'un canot – ont éveillé son ouverture au langage symbolique de son inconscient et traduisent un désir de s'affranchir. En dépit de sa peur de l'eau et du caractère sinueux du chemin, c'est avec confiance qu'elle s'apprête à suivre ce mouvement intérieur qui la porte à aller dans le sens de sa rivière.

« *Nettoyer la rivière créatrice pour que la Lorogna²⁸⁹ puisse trouver ce qui lui appartient. [...] Mon intention : créer de la beauté, des événements heureux, me faire mon petit Cirque du soleil à moi, m'apparaître la meilleure solution pour créer la belle vie dont j'ai toujours rêvée. Créer l'histoire; orienter mon futur. Aller dans le sens de ma rivière. Mon dessin va dans ce sens-là sauf qu'il y a des bouts où c'est assez sinueux; il y a des bouts où c'est tellement petit que je ne suis pas sûre que le bateau va passer... sauf que ça débouche sur quelque chose de plus... Ça me parle [...] Faire confiance, suivre son cours, je vais trouver ce dont j'ai besoin... les personnes qui me sont nécessaires, le campement où je dormirai, la nourriture dont j'ai besoin. Ça, ça me parle... je trouve cela très drôle que ça dise de me donner quelque chose parce que je me suis acheté un canot et je vais l'essayer demain. Un beau canot... the top... Je ne sais pas pourquoi j'ai acheté ça parce que j'ai peur de l'eau. Il est à Québec, ils me l'ont commandé; il est dans un entrepôt et mon nom est dessus; il est super beau. Je ne sais pas... je pense qu'il y a des choses qui nous... qu'on ne comprend pas pourquoi mais ça... il s'est passé beaucoup de choses... l'échange comme cela, nettoyer la rivière créatrice. Je vais aller dans une rivière, des petits marais... [Rires joyeux] J'ai peur de l'eau... ça symbolise quelque chose, je pense aussi que j'aimerais m'affranchir de certaines choses ».* C#6

Lors de la rencontre de septembre, Roseline a partagé ses réflexions, suite à son retour au travail, après un congé d'un an. Dans son bilan, elle a pris conscience qu'elle n'avait pas fait grand-chose pour elle pendant toute cette année, concentrant surtout ses efforts à s'occuper des autres. De plus, les réactions de ses collègues depuis son retour, l'ont amenée à prendre conscience de la différence entre son vécu et ce qu'elle projette à l'extérieur. Elle a aussi partagé la lourdeur des attentes parentales qui pèse sur ses épaules d'enfant unique et le désir que sa fille ne porte pas, à son tour, ce lourd fardeau.

« *Je suis retournée travailler après un congé d'une année à traitement différé et je me suis dit "Merde, qu'est-ce que j'ai fait de cette année-là?" Je me suis occupée de bien du monde, j'ai essayé de faire plaisir à bien du monde et après, quand tu fais un bilan de cela, tu dis "crime, j'ai pas fait tant d'affaires que ça pour moi". L'exercice de cet été m'a aussi fait prendre conscience de ça. Quand je suis arrivée, on m'a dit : "Ha, que tu es pétillante!" Et en dedans,*

²⁸⁹ Référence à un passage du livre *Femmes qui courent avec les loups* de l'auteure Clarissa Pinkola Estés.

je suis tellement fatiguée. Je me suis dit "Merde, je projette, hein!" Je projette vraiment quelque chose des fois de différent de ce que je vis. C'est tellement important de pas déranger, de pas... toute ça, t'sé. C'est quand même assez fort. Je suis pile là-dedans. Cet été, cela a éveillé quelque chose et je suis là-dedans. Ça ne m'empêche pas d'avoir eu du bon temps; j'ai du fun quand même mais je suis beaucoup dans ça. [Long silence] Quoi dire... bien je suis retournée au bureau avec tout ce que cela comporte, toute la réadaptation et ils ont été vraiment fins avec moi. Pis il y a des gens qui voient chez moi, ce que moi-même je ne vois pas. C'est ça qui est fascinant, il y a plein de gens qui m'ont dit "Ha, tu devrais..." [Elle pleure]. Je ne me suis pas permis cela souvent cet été. [Silence] Plein de gens m'ont dit "tu devrais appliquer sur d'autres jobs". Ils voient plein de choses chez moi que même moi, je ne vois pas. C'est ça, j'ai pas mal de chemin à faire. Mais j'ai quand même passé un bon été, j'ai eu du fun avec ma poupoune pis ça été cute... mais je ne voudrais pas qu'elle soit comme moi [Elle pleure]. Fais que les enfants uniques avec des modèles... faut toujours être... c'est très très lourd! Je ne peux pas ». C#7

Roseline voit le lien entre un manque d'estime et la pression qui pèse sur ses épaules.

« J'ai réalisé, qu'ayant tendance à me sous-estimer... à me sentir moins importante... je pense souvent qu'il faudrait que j'aie fait de très grandes choses pour être fière de moi. C'est tout un défi ! » R2#14

Lors du cercle de parole suivant, qui avait pour but de partager le bilan de sa démarche, Roseline a exprimé sa grande souffrance, causée par l'écart entre comment elle se sent et ce qu'elle voudrait être, et aussi sa honte de pleurer un idéal. Dans le groupe, elle a ressenti un goût très fort d'être heureux qui l'a touchée. Les propos des participantes et les gestes qu'elles posent ont éveillé chez elle un désir d'expansion qui se traduit par un cri du cœur : *prendre mon envol*.

« Je ne sais pas du tout ce que je vais dire mais je te suis [elle parle à Jeannie] parce que tu m'as toujours touchée beaucoup, parce que sous des dehors très sérieuse, tu es du feu. Et ce que tu envies chez Béatrice... ben il y a quelque chose de vraiment commun. Moi, je me sens comme cela [elle montre une feuille de papier chiffonnée], vraiment comme cela, mais ce que j'aimerais devenir, c'est un petit papillon [elle nous montre son objet symbolique, un papillon en cristal]. Ça rejoint beaucoup... c'est brillant hein? C'est tout l'inverse de moi. Et la carte de l'Hibiscus, c'est Expansion. Il y a beaucoup de choses qui se disent ici et qui me rejoignent beaucoup. [Elle s'adresse à une femme] Toi, c'est la discrétion même; tu es tellement raisonnable. Mais comme tantôt, Sophie, toi, tu éveilles des choses chez moi. Béatrice, Béatrice c'est super... je n'en reviens pas... parce que je voudrais avoir cette expansion... elle a de l'expansion! Je la souhaiterais pour moi cette expansion-là. [Elle s'adresse à Axelle] Et ta façon de te gâter, moi je n'ose pas faire cela! J'aimerais bien. Tu te gâtes... moi, j'ai des belles choses mais je ne les mettrais pas en évidence. Alors, je pense que ce groupe-là... [Silence] Tantôt, je vais pleurer, mais je vais pleurer d'un idéal. Mais en réalité, c'est honteux d'une certaine façon parce que je n'ai pas de problèmes, tu sais. Mais je voudrais tellement!

Je voudrais tellement ça, là... mais c'est beaucoup, c'est peut-être trop aussi. Je voudrais tellement quelque chose... je voudrais tellement prendre mon envol... parce qu'à chaque fois que quelqu'un d'entre vous le fait, bien c'est sûr que ça me fait travailler. Tout le monde a des histoires comme ça qui viennent éveiller chez moi ce goût-là. Entre ce qu'on projette et ce qu'on est, il y a tellement un gros écart des fois... c'est incroyable comment on peut être du feu en dedans... puis merde... on n'ose pas prendre de place... on n'ose pas... on envie ceux qui le font... comment ils font ça? Toutes les chansons éveillent ça aussi. En quelque part, c'est une souffrance. Je ne sais pas si c'est correct de vivre cette souffrance parce que ce n'est pas une souffrance d'événement... J'ai honte presque. Je n'ai pas d'événement mauvais... je touche du bois... je ne vis pas de difficulté pour l'instant. Ce qui me fait souffrir, c'est que j'ai l'impression que je perds mon temps. J'ai l'impression que je voudrais être, que j'ai la sensation que je pourrais être quelque chose que je ne suis pas... pis, ça me fait chier, c'est pas possible, ça me fait souffrir. C'est dans Aphrodite, c'est dans la job, c'est dans toute. Mais je n'ai pas d'événement, je ne peux pas pleurer d'une mort, d'un divorce... je n'en ai pas... je suis chanceuse, je suis merdeuse. Je souffre de ce que je voudrais être [Elle pleure]. C'est honteux à quelque part. C'est comme... je ne sais pas. Je te trouve cute, très cute mais je vous trouve toutes cute. [Elle s'adresse à chaque femme] toi, tu te gâtes, tu es cute, faut qu'on fasse ça, non c'est vrai. Toi, tu arrives avec ta belle robe l'autre fois. Béatrice qui est tout le temps intense. Toi avec tes objets, tes petites affaires. Toi, tu es toute cute avec tes enfants... Tout le monde... Il y a vraiment un goût très fort d'être heureux, ici. C'est très très fort, c'est le fun... C'est le fun de vivre cela. J'ai beaucoup aimé ça ». C#8

Plus tard dans la journée, l'épisode de la photo de groupe, à l'image d'une goutte d'eau qui fait déborder le vase, a permis à Roseline de prendre conscience de la reproduction d'un comportement qui s'allie au discours négatif qu'elle entretient à propos d'elle-même. C'est avec colère qu'elle a dénoncé la façon dont elle se traite depuis le début de sa démarche. Le support des femmes du groupe lui a permis de compléter un processus inachevé, autour d'un nom symbolique que chacune avait choisi lors de la première rencontre.

« Moi, ça l'a éveillé quelque chose, la photo. C'est en lien avec tout... j'ai écrit un paquet d'affaires... j'ai pas allumé... mais quand elle parle de ça, ça connecte avec tout ce que j'ai dit. Dans le sens que moi, une photo, je suis tout le temps en arrière et volontairement je vais aller me [placer] en arrière. Donc, dans ma tête, je ne suis pas importante. J'y pense même pas que je pourrais avoir une place en avant, c'est tu assez clair, ça? Je vais aller me mettre en arrière et on ne me le dira pas et je ne me collerai pas sur personne. Je vais me [placer] en arrière et je ne demanderai rien, c'est clair, hein? [Silence chargé d'émotion] ».

Chantalle : Puis... as-tu envie de faire autre chose?

Roseline : Ça me tente pu.

Chantalle : Bon... [Rires des femmes dans le groupe]

Roseline : *Je ne veux pas nécessairement être en avant, tu comprends-tu? Je ne veux pas être en avant non plus là, mais je suis écœurée pareil d'être en arrière, tu la catches-tu*

celle-là? Je suis tannée pareil. La première journée il y avait des lettres, ça je l'ai écrit dans mon bilan, et tout le monde devait dire un mot avec sa lettre. Hey, ça m'a tu fais travailler, ça? Moi, c'était "lit" parce que je m'endormais puis après ça je me suis dit "ben, là ça pas d'allure... je suis à côté des divinités, des princesses, des pierres précieuses"... aye vous en rappelez-vous de tous vos noms? [Le groupe répond "oui"] Je veux que vous me les disiez. Tu sais que ça m'a fait travailler. Il y en a qui ont changé. [Propos pêle-mêle des femmes] Oui, Jus [elle rit] c'était Jus avant d'être Jade; Poire, ça changé pour Princesse. Il y avait Divinité, Maturité, Loyauté, Cœur... C'était toutes des belles affaires; moi, j'avais "lit". J'ai me suis dit "tu changes-tu de nom? Non, c'est correct pour toi". Ça m'a frappée après. Puis là, la photo... tout rentre dedans, ça, c'est dans un cocon. Aye, je suis-tu tannée, moi, d'être dans le cocon! Tout est en ligne, là. Tout est en ligne. Tout, tout, tout. Ça fait que ma photo... là, c'est sûr que... c'est vraiment enligné, mon affaire. Vraiment vraiment beaucoup. Dans ce groupe-là, tout converge à chaque fois, même ça. Je ne m'attendais pas que ça sortirait mais même ça, ça s'enligne.

[Question d'une femme du groupe : "Si tu avais un autre nom?"]

Roseline : *J'ai pas pensé à ça [rires] je vais y penser... Comme ça, je ne le sais pas, mais je vais y penser... mais c'est sûr que ça l'a éveillé quelque chose. "Ah, tu fais dur; t'es tout le temps en arrière"... Je suis tout le temps...*

[Plusieurs femmes réagissent à son auto-critique et le mouvement de groupe a un effet]

Roseline : *D'ici la fin de la journée, je vais y penser.*

[Le groupe réagit: "non, non, non"]

Roseline : *Maintenant? La vie avec un L²⁹⁰*

[Une femme du groupe lui dit de prendre son temps pour répondre. Moment de silence]

Roseline : *Bien, je veux être libre, je pense. Liberté, ce serait bon pour un papillon.*

[Le groupe l'applaudit: Wow!]

Chantalle : *Alors, on te baptise Liberté.*

Roseline: *C'est cute. Ça me plait beaucoup, surtout que je n'y ai pas pensé. Merci pour tout, ça vraiment été de bons moments. Je ne commencerai pas à dire dans le détail tout, mais ça converge tellement. Il y a tellement de choses enlignées que je ne peux pas passer à côté. [Elle s'adresse à Sophie] Ton image de puzzle était très bonne. En mars, j'avais un puzzle [...] et c'est sûr que cette démarche-là a défait ma patente, parce que j'avais accepté d'être en arrière sur la photo. Je l'avais accepté. Mais, il y a une petite voix en dedans de moi qui... [Elle s'adresse à Béatrice]. Pis le bourgeon, dans ta phrase Toi, tu trouves toujours des phrases...*

²⁹⁰ Un rappel que les prénoms dans le texte sont fictifs et choisis par les participantes.

ta phrase bouddhiste, c'était très bon pour moi et ton affaire de bourgeon, c'est très bon pour moi. Je suis tannée d'être un cocon! [Rires] Merci. C#9

En décembre, Roseline nous partage le bilan de son automne. C'est avec un sentiment de fierté qu'elle reconnaît avoir réussi à se tirer de situations très exigeantes sur le plan humain et que son sens de l'humour a été un atout important. Un discours nouveau émerge sur l'actualisation de ses ressources.

« J'ai eu l'automne le plus occupé de ma vie. Quelqu'un m'aurait dit, m'aurait montré un petit vidéo et m'aurait dit : tu vas vivre cela, j'aurais dit "Oh! God, je ne passerai pas à travers". Mais j'ai réussi. Un paquet de domaines; au travail, ça été incroyable. Beaucoup beaucoup de choses, très très prenantes, très exigeantes. Beaucoup de situations, pas comme d'habitude. Très très très exigeant sur un plan humain aussi. [...] Ça été un automne très occupé mais je suis fière de moi. Je m'en suis bien sortie [rire]. Et mon humour m'a beaucoup aidée. C'est quand même bien. Et je suis contente d'être ici aujourd'hui ». C#10

L'entrée de sa mère à l'hôpital est un nouvel événement qui lui cause du souci et suscite son questionnement: elle se demande comment agir avec sa mère et jusqu'où aller dans le type d'aide qu'elle peut lui apporter. Roseline constate que le temps est venu de régler des choses dans sa relation avec elle.

« Le point culminant de cet automne, c'est l'entrée de ma mère à l'hôpital. Souvent je me disais "si je meurs aujourd'hui pour demain, est-ce que je me sens bien?" Je me disais, je me sens bien avec pas mal tout le monde, j'ai un bon bilan, tout est correct, mais avec ma mère... Humm... Ces exercices-là, avec les sept rencontres précédentes m'avaient permis de voir que ce lien-là, il y avait vraiment quelque chose à faire avec cela. Puis il y a deux jours, j'ai connecté avec une phrase de Sophie qui m'avait dit "Un jour tu pourras l'aider". Je pense que ce jour-là est venu. Je pense que ça va me faire travailler pas mal. D'un côté négatif, ça va être très exigeant mais d'un côté positif, je pense que j'étais rendue là et que ça va me permettre de régler des choses. [...] C'est quelque chose qui me tracasse [...] Je suis en phase de programmation pour bien camper le rôle. Comment j'interagis avec elle? Jusqu'où je vais? Comment je fais les choses? Je suis au niveau de la tête pour voir comment je vais agir avec elle pendant les mois et les années qui viennent ». C#10

En décembre, lors de la discussion sur la spiritualité, Roseline s'est souvenue d'une prière qu'elle avait écrite au début de sa démarche: que le *Grand Maître* l'aide à naître.

« J'ai retrouvé quelque chose [...] et ça fitte pas mal. [Elle s'adresse à une femme du groupe] Tu avais dit que la réponse à la spiritualité, ça peut être une prière. Moi, j'avais écrit au deuxième cours, les trois premières pages... je me rappelle que j'avais écrit : "Je demande au Grand Maître que cette lave qui bouille au fond de moi sorte, rejaillisse et ait des retombées pour moi, pour les autres : amour, idées, bonheur, projets et que tout ce qui est contenu en moi, trouve enfin à naître". [...] Ça fitte. Là, je dis que je veux que ça naisse puis là, je suis

dans un petit racoin, dans un petit marécage [elle montre son papillon caché dans la petite sacoche donnée par Axelle dans l'exercice des cadeaux]. Pour moi, la spiritualité, c'est de penser que je vais trouver le chemin et que je vais m'en aller vers l'océan et que mon petit papillon, il était caché... Je crois que la spiritualité va faire qu'il va s'envoler [rires]. C'est ça pour moi, la spiritualité. Ça fitte toute, là. Pour tout le monde, ça fitte. En cette conclusion de cette belle expérience, j'aimerais ça que mon papillon sorte et s'envole. Mais pour l'instant, c'est encore caché. Des fois, il sort un peu; il montre un peu son nez mais la plupart du temps, c'est bien bien bien caché, et zippé, fermé. C'est encore un peu comme cela mais ça s'en vient... Pour moi, la spiritualité, c'est cela. Ho!» C#11

Début et fin de parcours... deux temps différents où elle exprime le même grand désir: naître à elle-même, sortir du cocon, prendre son envol et trouver son chemin vers l'Océan. Espérance...« ça s'en vient ».

En raison du décès de sa mère, Roseline n'a pu être présente lors de la dernière rencontre.

3.2.1 Roseline et la difficile voie vers l'individuation

Comme le ver à soie, tu as tissé un cocon autour de toi. Qui peut te sauver ? Brise ton cocon et sors-en tel un magnifique papillon, telle une âme libre (Swami Vivekananda).

Le cheminement de Roseline est parsemé de mouvements d'ouverture et d'interruptions, d'élans de vie et de peurs, de messages négatifs tenaces et de symboles d'espérance. La ligne de force qui émerge de son parcours est la conscience de soi. Nos pointes d'observation portent sur les thèmes suivants :

- D'un état d'endormissement à l'éveil d'une conscience corporelle
- L'émergence des aspects cachés de soi
- La prise de conscience d'une bataille interne
- En route vers l'expression de son individualité

D'un état d'endormissement à l'éveil d'une conscience corporelle

À la lecture de son récit de vie – dont la brièveté peut être un indicateur qu'elle ne prend pas beaucoup de place –, nous avons le sentiment que Roseline porte quelque chose de lourd. En début de parcours, le nom symbolique qu'elle a choisi, "*lit*", exprimait peut-être son état physique du moment et son besoin de s'endormir. Peut-être que le lit représentait aussi un espace sacré ou précieux où elle pouvait baisser sa garde. Pour nous, il évoque l'état psychique

d'endormissement dans lequel elle baignait au début de sa démarche. Ses rires nerveux et la légèreté de ses propos exprimaient une forme d'insouciance – une inconscience ? – propre aux gens qui n'ont pas encore mis clairement le doigt sur leurs problèmes personnels et ressenti leur portée. Nous sommes d'avis que c'est le travail corporel avec les outils de la PCI qui, dès le début de sa démarche avec le groupe, a sonné le réveil soudain de Roseline à une plus grande présence à son expérience. Tout d'abord, la prise de conscience d'un lien entre son expérience corporelle – son état de grande fatigue en fin de journée; la sensation d'être vidée de son énergie, son impression d'être brûlée – et la perméabilité de sa frontière – sa tendance à absorber, comme *une éponge*, les émotions des autres. Puis l'émergence de sa vitalité – au contact de la danse, de la musique, des exercices corporels, des fous rires partagés, de l'intensité des échanges –, l'expression de sa joie et de son humour avec les femmes du groupe lui font prendre conscience qu'un partage au niveau de la vitalité qui la nourrit, la rend heureuse et annule toute trace de fatigue. Roseline apprend à identifier les interruptions qu'elle rencontre au niveau de sa vitalité. Son observation d'un gros décalage d'intensité, entre son expérience vécue dans le groupe et sa façon d'être avec ses proches dans son environnement immédiat, la met sur la piste des enjeux associés à l'expression de sa *folie* et à l'émergence de son *feu*.

En PCI, on désigne sous l'appellation "vitesse de croisière" un enjeu lié à la vitalité. Cette expérience prend souvent racine très tôt chez l'enfant qui perçoit dans les messages de son environnement, tant verbaux qu'énergétiques, qu'il a intérêt à réduire l'intensité de sa vitalité pour ne pas déplaire ou déranger, ne pas être jugé, ni critiqué. Devenu adulte, il aura mis en place des mécanismes de défense pour se protéger tels que se dissocier de son expérience, développer une armure corporelle ou se réfugier dans sa tête pour ne pas ressentir son expérience, se couper de ses élans naturels, refouler les manifestations de sa vitalité, voire éteindre les mouvements de sa force vitale. Ce thème est majeur et peut causer de graves blessures au Soi essentiel – *l'expression énergétique de l'âme* – et au sentiment de Soi que Jack Lee Rosenberg définit ainsi :

« Sentiment d'identité et de continuité et de bien être ressenti dans le corps, qui s'accompagne d'une structure verbo-cognitive. La conscience de Soi qui se développe grâce aux reflets vient d'un reflet adéquat de la conscience grandissante de l'individualité et de la valeur personnelle

de l'enfant, de sa validité et de son estime de soi. Le sentiment de Soi se développe aussi dans le corps sous forme de libre circulation de l'énergie²⁹¹ ». « En psychothérapie corporelle intégrée, nous considérons que le sentiment de Soi de l'individu est en fonction de sa vitalité corporelle et du flux vital qui l'habite²⁹² ».

L'émergence des aspects cachés de soi

Au fur et à mesure de l'avancement de la formation – la théorie sur les enjeux du mitan, les expérientiels avec les outils de la PCI, les connaissances sur les archétypes, la recherche d'objets symboliques, l'écriture, les activités d'imagination active et les partages lors des cercles de parole – Roseline a pris conscience qu'elle projette une image qui n'est pas en cohérence avec son expérience réelle et ses besoins. Cette façade l'incite à se débrouiller seule, à ne rien demander à personne, à se fendre en quatre pour faire plaisir à tout le monde et à faire de "grandes choses" pour obtenir leur approbation et la reconnaissance. Jung apporte ces explications à la persona :

« Quand nous nous mettons à la tâche d'analyser la persona, nous détachons, nous soulevons le masque, et découvrons que ce qui semblait être individuel était au fond collectif: en d'autres termes, la persona n'était que le masque d'un assujettissement général du comportement à la coercition de la psyché collective. [...] Si l'on va au fond des choses, la persona n'a rien de "réel"; elle ne jouit d'aucune réalité propre; elle n'est qu'une formation de compromis entre l'individu et la société [...] une apparence²⁹³ ».

Jean Monbourquette donne cette autre définition à la persona:

« La persona, au sens étymologique (de per et sonna), représente le masque que portaient les acteurs pour décrire leur rôle dans une pièce et pour projeter leur voix. Sur le plan psychologique, le mot persona signifie la faculté d'adaptation aux attentes de la communauté environnante et à la culture d'un milieu. Quand elle devient trop lourde et contraignante pour l'individu, la persona est souvent assimilée à un "surmoi social". Dans la littérature psychologique, on la désigne par l'expression "moi idéal"²⁹⁴ ».

Nous avons besoin de la persona pour nous adapter à notre environnement. Quand la persona est amplifiée ou poussée à l'extrême, c'est problématique car elle empêche que le "moi" se déploie et que l'ombre émerge. Chez Roseline, la persona a pris des proportions contraignantes – *sous des dehors straight, low profil, hyper douce, tranquille, j'ai un feu* – et ressemble

²⁹¹ Jack Lee Rosenberg, *Le Corps, le Soi et l'Âme*, op. cit., p. 395.

²⁹² *Ibid.*, p. 124.

²⁹³ Carl G. Jung (2004). *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, Paris: Gallimard, op. cit., p. 84.

²⁹⁴ Jean Monbourquette (2002). *De l'estime de soi à l'estime du Soi. De la psychologie à la spiritualité*, Ottawa: Novalis, op. cit., p. 210.

étrangement à un surmoi dominant qui semble faire obstacle à l'expression de son individualité comme l'illustre son discours intérieur qui la porte à se critiquer – *Tu n'es pas fine Roseline; tu es vraiment stupide* – à juger ses mouvements d'ouverture – *Il me semble que j'ai rien fait de si pire que ça* – à freiner l'expression de sa joie – *Retiens-toi un peu* – et à condamner la légitimité de ses besoins – [Est-ce que je change de nom symbolique ?] *Non, c'est correct pour toi*. À plusieurs reprises, les femmes du groupe ont réagi pour qu'elle cesse son discours, réducteur et méprisant, à son endroit. Il y a des aspects dépressifs sous-jacents dans son discours. Ses propos, qui indiquent un surmoi exigeant, nous portent à penser que ses parents n'ont jamais été satisfaits, ce qui a induit une anxiété et un fort sentiment de culpabilité. Le drame de Roseline, c'est que quoi qu'elle fasse, ce ne sera jamais assez pour répondre aux valeurs morales et aux exigences implicites de ses parents qu'elle a introjectées. Elle est coincée dans une communication paradoxale qu'on pourrait résumer ainsi: "tu es notre enfant adoré mais tu ne réussis pas à répondre à nos attentes". Elle se sent coupable de ne pas répondre aux attentes de ses parents et ça l'éteint. Roseline a déjà exprimé toute la lourdeur qu'elle ressent; le poids des exigences l'écrase. Se sentant intérieurement obligée de leur plaire, elle a peur de s'affirmer, elle refoule son agressivité et elle se fait toute petite pour ne pas causer de problème. *C'est tellement important de ne pas déranger*. Sous l'emprise d'introjections négatives, Roseline agit comme si elle n'avait pas le droit d'exister. Jack Lee Rosenberg en donne la définition suivante:

« *Parties d'une personne intériorisées à partir de sources extérieures. Nous qualifions d'introjections négatives, les critiques intériorisées d'un parent. La personne a "avalé tout rond" son juge ou son persécuteur et elle le garde en elle pour le reste de ses jours, lui permettant de limiter son plaisir et d'entraver sa croissance*²⁹⁵ ».

Les jungiens réfèrent au vocable "la mère négative" ou "l'animus négatif" pour nommer l'introjection négative qui empêche le déploiement et la créativité, et qui s'exprime toujours avec une voix critique: "tu ne peux pas; tu ne devrais pas; tu ne vaux pas la peine; tu es stupide". Roseline a introjecté – fait siens – ces messages. Mais en fait, l'être humain ne fait pas cela à soi-même, c'est la partie négative introjectée qui fait cela. Et il devient très important d'arriver à identifier que cette voix n'est pas le "moi". Pour le moment, Roseline pense que c'est elle qui se dit toujours cela. Elle n'a pas encore conscience que, même si cette

²⁹⁵ Jack Lee Rosenberg, *op. cit.*, p. 393.

voix vit en elle, ce n'est pas elle, ce n'est pas son "moi". Le cadre de la démarche de groupe ne se prêtait pas à ce type de travail individuel. Dans la pratique thérapeutique, on demande à la personne s'il existe un lien entre cette voix et un aspect de son scénario – histoire de vie – ou les propos d'un membre de sa famille. Toutefois, pour reconnaître que cette voix est maintenant intériorisée, qu'on a bel et bien cela en soi – cette introjection négative –, il devient nécessaire de l'enlever à la famille pour se l'approprier. Ce n'est pas seulement le discours du père ou de la mère, c'est vraiment en soi. Quand la personne donne un nom à cette voix négative, cela aide à l'identifier: "Ah, ça, c'est ma chipie méchante". C'est bien à elle maintenant. Se libérer des introjections négatives demande beaucoup d'observations et de travail sur soi. D'abord, observer les manifestations de cette voix intériorisée et leur fréquence – combien de fois aujourd'hui la "chipie" t'a dit que tu ne vauds rien. Puis écrire ses propos dans un journal, pour les sortir de soi et prendre une distance. Cela nécessite de développer ce qu'on appelle "*the observing ego*"; il faut que le "moi" – le centre de la conscience et de la fonction individuelle²⁹⁶ – se rende compte du discours intérieur. C'est par la constance d'un travail individuel d'observation et de présence à soi, qu'une personne en arrive à prendre conscience des critiques négatives qu'elle a intériorisées et à les transformer.

« Enlever ou extirper de soi l'introjection négative laisse chez la personne un vide qu'il faudra combler. En PCI, nous lui substituons l'introjection positive – l'archétype de la bonne mère – tout en apprenant au corps à contenir l'énergie qui accompagne le sentiment de bien-être²⁹⁷ ».

Après avoir réalisé qu'elle a été la mère de sa mère, Roseline s'est reconnue dans l'archétype de Déméter, dans sa façon d'être attentive aux besoins des autres, de s'occuper du bien-être de tout le monde et d'être celle qui prend tout sur elle pour le bonheur des autres. On pourrait insinuer que c'est une Déméter "forcée" qu'elle a développée, parce qu'elle se sent responsable de faire le bonheur des autres, sous la contrainte de sa position d'enfant unique. Elle a appris que pour être aimée – et pour garder l'amour de ses parents –, il lui faut correspondre au modèle attendu. Elle s'est suradaptée à son environnement social; Roseline est prise dans un faux Soi.

« L'adaptation aux besoins parentaux conduit souvent (mais pas toujours) au développement d'une "personnalité-comme-si" ou de ce qui est souvent appelé faux-Soi. L'enfant se conduit de

²⁹⁶ Carole Sédillot, ABC de la psychologie jungienne, *op. cit.*, p. 344.

²⁹⁷ Jack Lee Rosenberg, *op. cit.*, p. 254.

manière à ne montrer que ce que l'on attend de lui, et il s'identifie complètement avec cette apparence. Son vrai Soi ne peut se développer et se différencier car il ne peut être vécu. Rien de surprenant à ce que ces [gens] se plaignent d'un sentiment de vide, disent que leur existence leur paraît dénuée de sens, qu'ils ne se sentent chez eux nulle part. Ce vide est réel. Il s'est effectivement produit un tarissement, un appauvrissement, un étouffement partiel de leurs possibilités. L'enfant a été blessé dans son intégrité, et cela l'a amputé de sa spontanéité, de son élan vital²⁹⁸ ».

Roseline semble consciente de la possibilité d'une reproduction de son drame personnel, avec sa fille unique qu'elle affectionne et qui semble être au centre de sa vie affective. « *Je ne voudrais pas qu'elle soit comme moi... les enfants uniques avec des modèles... faut toujours être... c'est très très lourd... je ne peux pas* ». C#7

Selon Jan Bauer, il y a peu d'enfants uniques qui ne grandissent pas avec un faux Soi. C'est très difficile d'y échapper parce que leurs parents vont projeter sur eux toutes leurs attentes et leurs façons de faire. Les attentes des parents ne sont pas diluées parmi d'autres enfants. Elles sont lourdes à porter parce que concentrées sur un seul enfant qui les reçoit et tente d'y répondre pour ne pas perdre l'amour.

« Une des conséquences graves de cette adaptation est l'impossibilité de vivre consciemment, comme enfant, et plus tard comme adulte, certains de ses propres sentiments (comme, par exemple, la jalousie, l'envie, la colère, la peur, le sentiment d'abandon ou celui d'impuissance). Et ceci est d'autant plus tragique qu'il s'agit d'êtres pleins de vitalité, qui sont capables de ressentir des sentiments très différenciés²⁹⁹ ».

Dans son travail, Roseline a été très récompensée pour sa capacité à toujours supporter les autres, pour son comportement bien adapté, pour cette partie d'elle qui fonctionne bien, selon les normes et les attentes. Elle a un emploi important, un bon salaire et des avantages certains. Étant donné ses forces, ses dons d'organisation, ses capacités de voir ce dont les gens ont besoin – ce qui correspond aussi à une réalité chez elle parce qu'elle est bonne dans cette prise en charge des autres –, Roseline a reçu de la valorisation en étant la femme "forte". Et tout cela ne l'incite pas pour être en contact avec d'autres parties d'elle-même. Elle a réussi à trouver ainsi un certain équilibre à l'intérieur. Ce qui est problématique, c'est quand quelqu'un se définit à partir d'une seule facette de lui-même. C'est peut-être une partie saine et forte mais ce

²⁹⁸ Alice Miller (1996), *L'avenir du drame de l'enfant doué : Les options des adultes*, traduction de Léa Marcoux, Paris : PUF, p. 12.

²⁹⁹ *Ibid.*, p. 21.

n'est pas équilibré car c'est seulement "*one-sided*" – unilatéral – et qu'il n'y a qu'un seul aspect qui peut vivre. Chez Roseline, c'est un peu cela; ce qui ne peut pas vivre c'est sa *folie*, son intensité – son *feu* – ses parties vulnérables aussi. Tous ces aspects qu'elle a mis de côté – dans l'ombre –, lorsqu'ils émergent, causent un grand remous et lui font peur. La façon habituelle d'agir de Roseline – planifier, gérer dans sa tête, organiser les choses, se programmer face aux événements –, évoque l'archétype d'Athéna.

La prise de conscience d'une bataille interne

Pendant sa démarche, Roseline a commencé à toucher à son ombre vulnérable. Monbourquette explique ce concept en ces termes :

« L'ombre, c'est l'ensemble de ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par crainte d'être rejeté par les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans notre éducation. Les ombres personnelles se manifestent par de la gêne sans raison apparente, de l'anxiété, un malaise inexplicable, un sentiment d'infériorité ou de supériorité, la peur d'être connue sous son vrai jour, etc. La personne cache quelque chose qui lui fait honte et qu'elle ne veut pas laisser deviner par les autres. Les ombres projetées, quant à elles, se manifestent par un sentiment de fascination pour quelqu'un, soit sous forme d'attraction irrésistible soit sous forme de répulsion incontrôlable³⁰⁰ ».

Outre la relation avec sa fille qu'elle affectionne – son rôle de mère apporte du sens à sa vie – Roseline nous semble bien seule, entre un conjoint *qui ne comprend rien* et des parents vieillissants. Dans le groupe, elle a découvert *un goût très fort d'être heureux* qui l'a beaucoup touchée. C'est au contact des femmes du groupe qu'elle se rend compte vaguement qu'il y a plus d'elle qui veut vivre. C'est seulement quand elle vient dans le groupe que Roseline commence – et c'est intéressant – à être mal à l'aise. Ce n'est pas une crise ou une problématique dans sa vie que Roseline est venue régler. Non, elle perçoit qu'elle n'a pas de problème. *Je ne vis pas de difficultés*. C'est comme si sa psyché avait senti que le groupe avait quelque chose à lui offrir et l'avait amenée à faire cette démarche, même si son "moi" ne sait pas trop pourquoi, ni quels effets va produire son appartenance au groupe. Roseline est consciente d'une bataille interne. *En mars, j'avais un puzzle et c'est sûr que cette démarche-là a défait ma patante*. Elle réalise qu'elle a vécu quelque chose de faux – que ce n'est pas vrai, ce

³⁰⁰ Jean Monbourquette (2003). *Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi*, Ottawa: Novalis, op. cit., p. 292.

n'est pas réel – mais elle ne sait pas ni pourquoi, ni comment. Ce n'est pas un faux Soi paisible comme l'illustre son double discours entre sa persona – *c'est honteux à quelque part; je n'ai pas de problème; je suis chanceuse* –, et son individualité – *je vais pleurer d'un idéal; j'ai l'impression que je perds mon temps; j'ai la sensation que je pourrais être quelque chose que je ne suis pas; ça me fait chier; ça me fait souffrir*. Elle sait maintenant que des aspects de sa vie ne sont pas satisfaisants et elle ressent l'émergence des parties d'elle-même qui veulent vivre. « *Quelle est ma véritable mission ? Comment ne pas me perdre de vue ?* » R2#11 Elle se bat avec tout ça et quoique la situation ne soit pas très confortable, c'est quand même une bonne nouvelle. Sa rencontre avec des femmes en cheminement, solides et enjouées, dans un climat de respect et d'authenticité, a stimulé son désir d'individuation. Le groupe a été un lieu où elle a appris à faire confiance... assez confiance pour faire et être, ce que d'habitude elle n'ose pas – sortir de son carcan, exprimer son côté comique, lâcher son fou, ressentir et partager ses émotions. La démarche a permis à Roseline de voir plus clair dans ses enjeux et de prendre contact avec ses parties vulnérables qui, d'habitude, sont complètement coupées parce qu'elle n'a pas le droit de les avoir. Outre sa tristesse, elle a aussi pris contact avec sa colère – quand elle se fâche suite à l'organisation de la fête de son père –, avec son sentiment d'envie – avoir l'expansion de Béatrice; mettre ses belles choses en évidence comme Axelle, prendre sa place, exprimer son feu – et aussi avec sa partie de pouvoir – *je veux être libre*. Ses propos illustrent que la phase "séparation/individuation" est amorcée.

« *Faire ma folle [...] c'est mettre plein de lumière partout. Je vais le faire. Puis s'ils ne sont pas contents, c'est leur problème. Un jour, dans 5, 10, 15 ans, je mourrai et j'aurai vécu quelque chose qui a bien de l'allure* ». C#5

Sur la route de l'expression de son individualité

Lors de la huitième rencontre en décembre, nous avons observé un changement chez Roseline. Dans son discours, elle exprime sa fierté d'être passée au travers d'un automne exigeant sur le plan professionnel. De plus, nous accueillons comme une bonne nouvelle sa décision de prendre une distance face à sa mère – *qui pourrait encore blesser* – et de délimiter une frontière protectrice dans cette relation qu'elle perçoit destructrice. Elle réalise que dans sa relation avec sa mère persiste un réel problème qu'il est temps de régler. Ces gestes témoignent d'une habileté nouvelle à prendre soin d'elle-même. L'analogie que Roseline observe entre

plusieurs éléments – sa lecture du conte de *La Llorona* du livre *Femmes qui courent avec les loups* de Clarissa Pinkola Estés sur la vie créatrice et l'importance de nettoyer la rivière, son dessin exprimant le parcours sinueux d'une rivière – *il y a des bouts où c'est assez sinueux ... tellement petits que je ne suis pas sûre que le bateau va passer* –, son objet de la femme en devenir – le petit papillon en cristal –, l'achat irrationnel d'un canot comme cadeau personnel – *je ne sais pas pourquoi j'ai acheté [un canot] parce que j'ai peur de l'eau* –, tous ces gestes lui confirment qu'elle est en route vers son affranchissement. Malgré les difficultés, Roseline ressent un sentiment de confiance face à cette nouvelle étape.

« *Ça débouche sur quelque chose de plus; je vais trouver ce dont j'ai besoin; je vais trouver les personnes qui me sont nécessaires, le campement où je dormirai, la nourriture dont j'ai besoin* ». C#6

Nous observons que plusieurs de ces éléments sont en lien avec la nature, un endroit qui l'aide à se rapprocher de son essence.

« *Le contact avec la nature me connecte à une partie de moi qui a tellement besoin que je m'occupe d'elle et qui peut tellement m'apporter* ». R2#18

À l'image de la chrysalide, son individualité – le symbole du papillon – est emprisonnée dans un cocon. En référence à une expression courante en Analyse transactionnelle, nous sommes portés à dire que, pour le moment, son "Adulte" n'est pas assez musclé pour prendre son essor. Un travail est à poursuivre au niveau du processus "séparation/individuation" pour sortir de son carcan psychologique. À notre avis, Roseline a besoin de support pour se séparer symboliquement de ses parents, prendre conscience des introjections négatives et des critiques intériorisées, poursuivre l'effort de mettre en lumière les aspects de son ombre et découvrir les trésors cachés qui y gisent. Elle pourrait rencontrer une petite fille qui a beaucoup de peine et aussi une "bonne mère" intérieure qui lui donne la permission de *mettre de la lumière partout* en créant des moments de joie et de beauté dont le monde actuel a grandement besoin. Dans sa démarche, c'est au groupe qu'elle a demandé cette permission – *me permettez-vous de faire la folle?* En cultivant l'émergence d'autres archétypes, elle pourrait stimuler l'indépendance d'Artémis et réveiller aussi la sexualité d'une Aphrodite, présentement endormie. La spiritualité de Roseline supporte le processus en cours. D'abord, une prière adressée au Grand Maître pour qu'Il l'aide à ce que tout ce qui est coincé à l'intérieur d'elle-même trouve enfin à

naître. La lave – qui bouille au fond d'elle – évoque la puissance de ce qui est présentement refoulé. Un an plus tard, c'est davantage à l'élément "eau" qu'elle réfère pour imaginer la suite de son parcours: partir d'un petit marécage sinueux et trouver son chemin jusqu'à l'Océan. Puis une référence à sa force intérieure – *la spiritualité, c'est de penser que je vais trouver le chemin et que je vais m'en aller vers l'Océan et que mon petit papillon [...] va s'envoler*. Des expressions telles que *"trouve enfin à naître"*, *"je veux que ça naisse"* et *"sortir du cocon"* expriment clairement un désir de mettre au monde son Soi.

Maintenant tout converge avec sa petite voix en dedans. *Il y a tellement de choses enlignées que je ne peux pas passer à côté*. Malgré que le papillon – l'expression de son individualité – soit encore caché dans le cocon, Roseline fait confiance. Son épanouissement et sa vie créatrice, *"ça s'en vient"*. Le choix de son deuxième nom "Liberté" est porteur d'espérance et témoigne d'un profond besoin d'exister. *Aller vers soi et devenir qui l'on est*³⁰¹, n'est pas une mince tâche. Elle chemine dans le bon sens.

3.3. Description de l'expérience de Sophie

L'expérience de Sophie, « *une démarche d'intégrité de soi avec soi et d'accueil envers les autres* » C#9, lui a permis de réfléchir sur son rapport aux autres, de découvrir ses besoins, de revisiter des lieux de sa féminité et de consolider ses habiletés sur la voie de l'affirmation et de l'autonomie. Pendant son parcours, le décès de sa maman et l'émergence de situations inachevées ont provoqué tant un bouleversement intérieur qu'une intention de cultiver plus de joie dans sa vie. En renouant avec son histoire – celle d'une petite fille unique qui a grandi dans une famille sans papa et auprès d'une maman veuve trop jeune – Sophie a pris conscience de la profondeur des racines de son schème de comportement.

« Déméter a été l'archétype le plus actif dans ma vie. Toute mon enfance fut sous le signe de la protection de ma mère que je voyais comme étant une personne triste, victime des circonstances de la vie. Elle n'avait que moi et j'étais responsable de son bonheur. R2#43

³⁰¹ Denise Bellefleur Raymond, *op. cit.*, p. 29.

Elle s'est reconnue dans l'archétype de la mère qui se sent responsable de « *répondre aux désirs des autres avant tout* » R2#31. Ce réflexe, bien inscrit dans la trame de son histoire, s'est manifesté dans sa vie professionnelle sous la forme d'un surinvestissement.

« Plus tard je vivrai une crise au niveau du travail. Je porte sur mes épaules un projet où j'aide les personnes âgées en perte d'autonomie ainsi que leurs familles. Souvent une clientèle en crise, toujours démunie et angoissée. [...] Je me valorise par le travail. Je disais être branchée sur le 220 et travailler à 200 à l'heure. Ma Déméter ne pouvait jamais dire non, elle était indispensable ». R2#49

La réflexion de Sophie sur son rapport aux hommes l'a amenée à voir que sa représentation de l'homme idéal – et du couple – est en lien direct avec son père qu'elle n'a pas connu et qu'elle a idéalisé. Dans sa vie affective, elle a recherché la fusion.

« Je sais qu'aujourd'hui, ça va travailler fort parce qu'on parle du père. Pis regarde, s'il te manque des dieux, viens me voir, j'en ai un, moi. J'en ai un, mon père, écoute... Moi j'ai perdu mon père j'avais trois mois, alors j'ai tu idéalisé l'homme. J'en ai fait un dieu. S'il t'en manque, je pourrais t'écrire des notes. Pis ma vie, mon couple, c'est pareil. Moi, je cherche l'homme idéal puis une vie de couple, c'est de l'harmonie ». C#3

« J'ai toujours recherché une relation à long terme dans laquelle j'allais être en symbiose, m'investir totalement et y trouver ma valorisation ». R2#57

« À 25 ans j'ai épousé un homme qui avait un plan de carrière. Je me suis donnée le rôle de second et je crois bien que j'excelsais là-dedans. Mes besoins furent totalement niés pour faire place à ceux de mon conjoint car je me valorisais par ses réussites ». R2#44

Le vécu de Sophie évoque le drame d'une femme Déméter qui n'a pas pu avoir d'enfant.

« Pendant ce temps je suis suivie à la clinique d'infertilité mais je n'aurai pas de succès de ce côté. Plus tard lorsque mon conjoint tomba malade, je l'accompagnai fidèlement et je l'aidai dans sa rééducation physique qui dura plus d'une année. J'avais enfin un enfant à mater. La séparation sera douloureuse d'autant plus que mon conjoint est tombé en amour avec une femme qui a une petite fille qui l'appelle "papa" ». R2#45

Par rapport aux autres archétypes, Sophie a aussi ressenti une résonnance avec Héra. Elle a exprimé au groupe la souffrance que lui ont causée les infidélités de ses conjoints.

« J'ai beaucoup souffert des relations hommes/femmes dans ma vie. De tous les hommes de ma vie, il n'y a pas un homme avec lequel j'ai eu une relation... Moi, la fidélité, c'est important. Dans l'union d'un couple, en tout cas pour moi, c'est quelque chose de primordial. [...] Oui ces hommes-là m'ont trompée à tour de rôle, tous sans exception. J'ai trouvé ça dur; ça m'a fait mal. Ça m'a fait mal profondément ». C#4

Elle a aussi pris contact avec une histoire de trahison dans son rapport avec les femmes.

« Je pense qu'il y a toute une partie de ma vie où je n'ai pas aimé les femmes, je leur en ai voulu beaucoup parce que ça faisait trop mal. [...] Je n'étais pas capable de relation avec les femmes; je n'avais pas confiance. Pour moi, derrière une femme, il y avait toujours une traître... il y avait toujours quelqu'un qui... parce que c'était de la trahison que je vivais tout le temps à travers ça ». C#4

Heureusement, dans son cheminement, Sophie a appris à faire confiance et à créer des amitiés.

Dans le groupe, elle a été capable de créer un attachement avec les femmes.

« Mais depuis 10 ans, j'ai des belles amies; des femmes authentiques, des femmes de cœur. Je les ai fait venir aussi dans le cercle [lors d'un rituel avec Artémis] avec les vôtres. Je les aime beaucoup. Je vous aime beaucoup aussi. Je suis bien avec vous autres. [...] J'apprécie cette démarche-là. Mais ce n'est pas parce que les choses font partie du passé que les blessures sont nécessairement cicatrisées... je pense qu'on décolle les gales et ça fait revivre des affaires ». C#4

Le travail avec l'archétype d'Aphrodite a réveillé un autre drame de son histoire qui avait laissé des marques tant dans sa chair que dans sa psyché.

« L'archétype le plus refoulé dans ma vie : Aphrodite. Cette partie de moi fut particulièrement née depuis 1998... après les chirurgies ovariennes et hystérectomie totale. À cette époque de maigreur extrême, le désir est passé au dernier plan. Le recouvrement de la santé prenait toute la place. Le corps mutilé, les hormones débalancées, les transformations se sont fait sentir au niveau corporel : prise de poids et cellulite = non désirable. Cacher mon corps sous des vêtements amples, confortables, pas sexy. Moi qui ai eu l'air plus jeune que mon âge de 20 à 46 ans, les signes du vieillissement me rattrapent ». R2#56

Dans son parcours, Sophie a repris contact avec des aspects de sa féminité.

« Je suis sortie cette semaine accompagnée de la représentation de la sexualité à qui j'ai parlé dans la face. On a signé comme un petit pacte finalement et je suis sortie avec elle et on est allées m'acheter une belle petite robe [rire collectif] On va faire les efforts dans le sens de reprendre contact parce que moi je suis coupée totalement, mais totalement de ça. Je ne suis pas même pas rejointe... Je vous entends dire que vous avez trouvé ça bon, les chansons [en lien avec Aphrodite] moi, [...] je ne suis pas capable de me laisser atteindre par ça. Je trouve ça effectivement bien triste et je sais bien qu'il y a une partie de moi qui est en dessous du tapis, qui n'est pas morte, mais en dessous du tapis, elle aussi. [...] Moi, je suis tellement coupée de ça que j'ai pu rien dans ma garde-robe. Nul. Oublie ça. Il n'y a plus rien. J'ai des vêtements confortables. Je suis toujours en pantalons. C'est ça. Alors, je vais redonner vie à ça. Je vais lui redonner de la place parce que j'étais très féminine... mais c'est pu ça... C'est vraiment gelé, endormi ». C#4

Lors de la rencontre suivante, elle a fait part au groupe d'une révélation soudaine.

« J'ai le goût de revenir sur la dernière rencontre parce que, quand je suis partie d'ici en prenant le Pont Jacques Cartier, j'ai eu un éclair, quelque chose qui m'a dit soudainement, comme si j'avais eu un coup de masse dans le front puis qui me faisait rentrer une idée c'est devenu très clair que... dans les interventions dont je vous ai parlé et qu'on m'a refermée la 3^e fois suite à l'éventration... j'ai comme, en même temps, laissé là-dedans ma créativité. Je n'ai jamais compris pourquoi je n'ai jamais retouché à la photographie qui était mon hobby, ma passion, mon inspiration artistique, la seule que j'ai eue dans ma vie d'ailleurs, mais dans laquelle je m'étais investie énormément. Je n'ai jamais refait de photos depuis, jamais, jamais, jamais une seule photo depuis ce temps-là. Et j'en faisais, regarde, c'était hallucinant, j'avais toujours la prise de vue, j'avais toujours l'œil du photographe. Et je ne sais pas pourquoi. C'est sûrement l'ébullition de ces deux journées-là qui m'a amenée là mais c'est devenu très clair "tu n'as pas juste refermé ta sexualité, tu as aussi enfermé toute ta créativité". Donc, ça été pour moi une grosse révélation ». C#5

Dans son premier récit, écrit en mars, elle avait exprimé sa préoccupation face à l'état de santé précaire de sa mère. Le décès de sa maman est survenu au mois de juin et les funérailles ont eu lieu la veille de notre rencontre. Sophie a pu exprimer ses émotions et raconter les étapes de ce processus bouleversant lors des cercles de parole #5 et #6.

« Ça fait un mois qu'on s'est vues [...] Je vois que dans vos vies, ça été beaucoup en mouvance. Dans la mienne aussi parce que [...] j'ai perdu ma maman. Ça été tout un processus qui m'a fait cheminer entre la tête, les émotions, garder le contrôle dans tout ça. Jusqu'à la dernière minute, je défendais son droit aux soins, je me battais comme la lionne qui devait la protéger parce qu'elle n'était pas capable de s'exprimer et de réclamer son droit de vivre. [...] À un moment donné, je voyais bien qu'elle était rendue dans le coma et que ça devenait irréversible, [...] alors, j'ai accepté. Tout ce temps-là, vous avez une idée de comment je chemine. Le lendemain, je pleure, [...] rendu là, tu n'oses pas la toucher car tu sens que c'est tellement dur l'effort pour aller chercher l'air pour la vie. Je me suis couchée sur son oreiller pour être collée sur elle. Je m'étais dit dans ma tête que, quand j'accompagnerais maman dans sa mort, je serais capable de lui dire que je l'aime, j'allais être prête à la laisser aller, bon tu sais... un scénario d'aidante. Pas capable... Oh no. Alors, mon truc ça été [...] l'écriture. Que j'aime cet outil. [...] Je suis arrivée chez moi, il était vers 16 heures, j'ai mangé une petite bouchée... j'étais exténuée, brûlée par manque de sommeil évidemment... puis par toutes ces émotions-là qui me brassaient. Puis j'ai dit bon, je vais aller me coucher et avant de me coucher, je vais écrire. Alors là, j'ai tout écrit, j'ai tout dit ce que j'aurais voulu dire et qui restait enfermé dans ma gorge. Quand j'ai eu terminé mon écriture il était 22h30 et à 23 heures, maman décédait, maman partait. Je veux penser qu'elle l'a entendu ».

« Hier, c'était la journée de ses funérailles que j'ai organisées à [nom de la ville]. C'était une belle journée d'amour tellement pleine. J'ai reçu beaucoup. [...] Ça été extraordinaire. Vraiment une belle cérémonie. Il n'y a pas une seconde qui ne m'emplit pas, moi. J'ai réussi à

faire mon hommage [...] Je l'ai tout lu. J'ai pleuré à la fin oui mais j'avais fini; j'avais tout lu. J'ai entendu tellement de mouchoirs... ils ont dû comprendre que j'avais une belle maman...que j'ai été chanceuse de l'avoir ». C#5

J'avais dit que je viendrais ce matin quand même... parce que c'est sûr qu'avant, j'appréhendais... je me disais, je ne serai jamais capable d'aller là, le lendemain [des funérailles] mais, [...] s'il y a une place où j'ai pensé que je serais bien, c'est avec vous parce que je me sens reçue. Je vis des belles choses avec vous autres et je pense que vous allez comprendre. En même temps j'ai de la peine mais j'ai de la joie aussi qui est là. Je reçois beaucoup à travers cela. Je suis contente d'être avec vous autres ». C#5

« Je voulais vous dire que sur l'avis de décès de maman, j'ai fait un ajout et je vous le partage parce que j'aime ça. J'aime ça savoir qu'elle va revivre à travers ce que j'ai écrit. J'ai demandé aux gens de ne pas envoyer de fleurs [...] et de planter un arbre. [...] Je trouvais que le fait de planter un arbre c'est [...] à son image de donner la vie. De garder contact aussi... Je pense que mon arbre il va être communicatif avec elle. [...] Quand les gens me disent "Ah, j'ai planté mon arbre..."Écoute, à travers le Québec, j'entends que c'est reçu. Je trouve ça tellement beau, ça me fait tellement de bien. Maman va avoir plein de petits bébés à travers le Québec ». C#6

La maladie de sa mère a favorisé une transformation dans la relation. C'est face à une mère vulnérable, que Sophie a pu exprimer, pour la première fois, son affection.

« Moi, j'ai développé une magnifique relation avec maman. [...] Je suis tombée en amour avec ma mère à sa maladie où la relation s'est transformée vraiment, où je suis devenue l'aidante de ma mère. J'essayais de l'aider sans l'écraser, sans qu'elle perde sa dignité, je ne voulais pas qu'elle ait l'air diminuée. Je cachais souvent ses déficits. J'avais l'impression aussi d'avoir pris soin d'eux. Pour la première fois de ma vie, je l'ai serrée fort, je lui ai dit "je t'aime". [...] Elle en avait besoin. Ma mère qui a toujours joué le rôle de femme forte parce qu'il fallait qu'elle soit l'homme de la maison et qu'elle contrôlait tout. Là, elle était vulnérable, elle pleurait; elle était désespérée. C'était moi qui la prenait et qui la consolait. C'est là que j'ai créé ma relation donc, ce n'est pas quelque chose qui vient de ma petite enfance parce que j'ai connu une maman triste, qui gardait le cap, mais ce n'était pas la même chose du tout. J'ai été chanceuse finalement qu'elle ait eu cette maladie-là pour qu'on puisse vivre ça ». C#6

Sophie a vécu le décès de sa mère comme un ébranlement de sa structure. Elle a observé une transformation tant dans ses perceptions qu'au niveau de ses priorités dans sa vie.

« Le décès de ma mère vient provoquer un immense bouleversement intérieur, un ébranlement de ma structure. Je vis intensément sa perte. Je réalise que durant ces dernières années, la maladie a permis de modifier notre relation, d'inverser les rôles et de favoriser notre rapprochement. Je me suis occupée d'elle du mieux que j'ai pu mais sans m'épuiser, sans m'empêcher de continuer ma route. Le fait de "prendre soin" a renforcé nos liens et je l'ai trouvée très attachante dans sa maladie. Cette femme qui a servi de canal pour que je prenne

vie a été quelque'un d'extraordinaire. Je peux voir sa démarche maintenant qu'elle n'est plus. Parce qu'elle était discrète sur ce qu'elle vivait, j'avais l'impression qu'elle suivait le cours des événements de sa vie. Mais non, elle avait toujours un objectif, un projet à réaliser et je crois qu'elle est partie avec une acceptation de la fin de son itinéraire. Son décès m'amène à préparer ma propre mort tout comme elle l'avait fait, discrètement. Avec le temps qu'il me reste, je veux réévaluer mes objectifs et donner priorité aux choses importantes. Distinguer ce qui l'est de ce qui ne l'est pas et focaliser sur l'essentiel. Le temps a pris une nouvelle couleur et est devenu tout à coup plus précieux ». R2#22

« Ce que j'ai trouvé le plus difficile, parce que je suis plongée directement dedans avec le décès de maman, j'ai l'impression qu'il y a vraiment eu une page de ma vie qui a été tournée puis je me retrouve en transition de quelque chose qui sera, je ne sais pas quoi encore parce que la poussière n'est pas toute retournée et que je ne me suis pas remplacée totalement ». C#7

Riche d'une conscience plus aigüe de la finalité de la vie, elle a identifié une nouvelle priorité. *« Apprendre à pardonner pour établir la paix à l'intérieur de moi ». R2#25* Sophie a affronté sa peur du vide créé par la perte de cette personne centrale dans sa vie. *« Je pense que c'est l'amitié qui va venir combler... qui comble déjà le vide ». C#6*

« [Cet automne], j'ai envie de dire, ça été calme et je suis passée à travers, parce que j'avais peur du vide beaucoup puis finalement, je vis avec là. C'est correct, je me sens bien avec cela. Le vide n'est pas si épouvantable que je m'y attendais. En tout cas, je sens que je suis capable de garder mon équilibre là-dedans, que la vie continue, qu'il y a plein de belles choses encore, inattendues souvent. [...] Pour ne pas sentir ce vide-là, je pense qu'il y a des choses qui vont s'installer. Je fais confiance en tout cas parce que depuis trois mois, c'est comme cela que ça se passe. Il y a des belles personnes qui prennent de la place et puis, des bons moments et je me sens bien ». C#10

Dès le début de sa démarche avec le groupe, Sophie a été confrontée à la résurgence de blessures et à des situations inachevées qu'elle avait balayées sous le tapis. Elle a vu l'importance de régler des situations et de fermer des boucles dans sa vie.

« Je sais que j'ai encore beaucoup de travail à faire parce qu'il y a des choses qui sont revenues en surface cette semaine mais ce sont des boucles qui ne sont pas fermées et qui doivent se fermer, je pense. En même temps, je sentais qu'il y a beaucoup de choses du passé qui revenaient, toutes ces choses-là qui n'avaient pas été fermées mais il y avait aussi... j'ai eu l'impression d'une naissance à un moment donné... mercredi précisément. J'avais l'impression d'accoucher de moi-même. C'est bizarre! [...] Je ne suis pas sûre que ma vie ait changé encore mais c'est comme... on part autrement, on part différemment ». C#1

« J'ai réalisé que je pensais dans ma vie, avoir fermé mes boucles dans le passé. J'ai pas mal envoyé des affaires en dessous du tapis... il y a tellement de poussière, je vais en profiter pour faire un bon ménage. [...] Je pense qu'il y a des liens à fermer ». C#4

Dans son processus, Sophie a rencontré un vieux dilemme : continuer son pattern de faire plaisir aux autres pour "être aimée" ou bien relever le défi d'affirmer ses besoins.

« Lourde tâche quand on n'a jamais réfléchi à ses besoins et qu'on les a niés pour donner priorité à ceux des autres ». R2#52

« Ce que j'ai trouvé difficile, ça été le constat d'avoir de la difficulté à prendre ma place et à faire ce que je voudrais de ma vie qu'elle soit, au lieu de tout le temps répondre aux attentes des autres, laquelle habilité que j'ai assez bien développée. À partir du moment où je veux faire quelque chose qui me correspond à moi, je sens qu'autour de moi que ça ne fait pas l'affaire. Ça je trouve ça dur et je le vis encore difficilement mais je n'ai pas décidé de baisser la tête pour autant mais j'ai passé proche, j'ai vraiment passé proche, en me disant : c'est trop compliqué, c'est trop compliqué ces démarches-là. Aussi bien tout le temps faire plaisir aux autres alors, comme cela on a la chance d'être aimé, pour ça à tout le moins. Mais bon, je suis encore là-dedans; c'est mon défi ». C#7

Elle a aussi identifié un thème important: sa peur de vivre, reçue en héritage de sa mère.

« Par quoi commencer? Peut-être par le symbole... je vais vous montrer une photo de moi toute nue [elle montre la carte d'un petit chat mouillé enroulé dans une grande couverture. Rire collectif]. C'est comme cela que je me sens [...] comme un petit chat tout mouillé. Moi aussi, je trouve ça dur, la vie. Je me suis souvent levée, dans ma vie, le matin avec la larme à l'œil. J'envie ceux qui se lèvent avec le sourire et en chantant, je suis jalouse de ces gens-là. J'aimerais ça trouver ça facile, des matins mais je trouve ça dur. Je trouve ça dur mais en même temps, je rends hommage à mon courage parce que je me dis, il faut beaucoup de courage pour garder tout le temps la détermination de la trouver cette joie-là envers et contre tous parce que ce n'est pas inné [rires] ». C#8

« Ouais, mon petit chat. J'ai eu un héritage de ma petite mère, la peur de vivre, je pense. La peur de tout, je peux vous en énumérer beaucoup, j'en ai un beau lot. Ce qui fait que, sans avoir une vie pathétique ou des problèmes qui m'empêcheraient de faire des choses ici et maintenant, j'ai peur. La peur m'habite. Je me sens tout nue... comme lui. Besoin qu'on me protège, que tout soit sécuritaire autour de moi pour être capable de prendre ma place, là. Ça ne vient pas tout seul, définitivement, ça j'en suis consciente. Alors, dans cette démarche-ci, ce que je disais, c'est que j'avais l'impression de renaître ». C#8

La démarche de Sophie a créé un déséquilibre fécond. Elle utilise deux analogies – une maison déconstruite et un puzzle défait dont elle aurait perdu le plan – pour illustrer son expérience qui s'apparente à un processus de reconstruction.

« Je repars avec mon petit tas de briques de ma maison, de ma structure d'hier qui était déconstruite... je repars avec... je ne l'ai pas reconstruite mais j'ai encore plus d'outils, je dirais. Je vais travailler encore fort cette semaine, je sens ça ». C#4

« Je suis arrivée ici dans une période où je me sentais en équilibre sur tous les plans puis après ça, j'ai rapidement senti qu'on décomposait le tout et que les cartes étaient sur table et qu'il fallait reconstruire. Alors la seule chose c'est que, c'est comme si j'avais perdu la boîte avec le carton, l'image sur le dessus pour refaire mon puzzle et que je suis en train de reconstruire quelque chose d'autre et que je ne sais pas tout le temps où vont les pièces. Et je ne sais pas qu'est-ce que ça va donner... [Je] ne sais pas c'est quoi le paysage que [je suis] en train de bâtir... "Bien attends, tu verras, la vie te le dira". Je ne le sais tout de suite. J'ai encore des frisson comme mon petit chat ». C#8

La tendance de Sophie, à faire semblant que tout est sous contrôle et à s'adapter a cédé la place à une expression de soi plus congruente. Les extraits suivants illustrent son désir de se donner quelque chose de bon pour se soutenir dans sa démarche.

« Aujourd'hui, je peux dire que...je suis assez irritable, assez intolérante à ce qui monte et qui est désagréable... à ce qui ne goûte pas bon comme tu disais des fois, Chantalle. J'avais tendance à refouler beaucoup les affaires et à faire semblant que tout était sous contrôle, puis que ça allait bien et que j'étais capable de m'adapter à... mais là, non, ça ne passe pas. Ça ne passe pas le cap, alors je suis devenue intolérante et irritable face à ça. C'est pas nécessairement tout agréable... je ne peux pas dire que je suis radieuse et que c'est le bonheur mais je la sens vivement, la démarche. Ça m'habite beaucoup. Et je sais que les premiers pas à faire sont vraiment par rapport à moi-même, de façon intense mais je sais aussi que le fait de réussir à me donner quelque chose de bon va faire en sorte que je vais être meilleure dans ce que je donne aux autres aussi... [et] dans ce qui est dur dans la vie... finalement, dans ce qui est désagréable. Je pense que le fait de faire le balancier va m'aider à traverser les affaires plus difficiles. Merci. Ho! » C#8

« Comme objet symbolique, j'ai apporté un petit bébé ange qui a des petites ailes nouvelles parce que c'est comme ça que je me sens... comme une personne peu expérimentée mais à qui il a poussé des petites ailes. Je suis encore bien novice et j'ai à apprendre à marcher là-dedans. Je trouvais que c'est ce qui me représentait le plus à ce moment-ci. Une belle aventure finalement, qui est devant. [...] Il me semble que c'est un appel à quelque chose de beau et de bon. Quand j'arrive à faire taire la voix du mental, il y a une autre voix qui vient s'installer... ça vient de je ne sais pas où, pis je ne sais pas comment. Je sais juste que ça prend du silence pour l'entendre pis je sais qu'à chaque fois, ça résonnait quelque chose de vrai. Je sentais que si je la suivais cette voix-là que ça allait, que c'était la chose à faire. Ce que je me souhaite finalement, c'est d'apprendre à l'écouter le plus souvent possible pour être en contact, un vrai contact ». C#11

« Mon prochain défi, travailler avec la vie, la joie de vivre je dirais. C'est un défi parce qu'appriivoiser la mort, c'est une chose. [...] La vie continue et nous on reste, puis on vieillit. [...] Depuis aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu de la difficulté avec la vie dans le sens que je ne m'amuse pas, moi dans la vie. Je fais les choses qui doivent être faites. Je ne sais pas comment faire pour m'amuser... je sais un peu mais pas assez. J'aimerais ça être folle, mettre le pied à terre le matin et avoir de la joie de vivre qui monte. [...] J'aimerais ça

sentir ce mouvement-là dans ma respiration [...] J'y pense... finalement, j'aime beaucoup la photo. J'avais l'intention de m'y remettre ». C#12

Ces dernières paroles, qui évoquent l'émergence d'un désir de se sentir vivante et de cultiver de la joie, ont chaleureusement été applaudies par l'ensemble du groupe.

3.3.1 Sophie et la recherche d'un moi authentique

Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. (Carl G. Jung)

Le thème récurrent qui émerge du discours de Sophie est sa difficulté à s'affirmer et à se définir par rapport aux autres. La ligne de force de son parcours est la réintégration des aspects d'elle-même qu'elle avait occultés. Notre analyse porte sur les pointes d'observation suivantes:

- La présence des archétypes associés aux déesses vulnérables
- Le corps en souffrance et la tendance au surinvestissement
- De la difficulté à se définir par rapport aux autres
- ... À l'impression d'accoucher d'un moi plus authentique

La présence des archétypes associés aux déesses vulnérables

Le passé de Sophie est une réalité incontournable dont il nous a fallu tenir compte pour analyser les mouvements survenus pendant sa démarche avec le groupe. Plusieurs éléments de son histoire ont accentué ses prédispositions à se centrer sur les besoins des autres. Le drame familial – le décès accidentel de son père – a rajouté un poids supplémentaire sur ses épaules d'enfant unique. Selon Jan Bauer, il est difficile pour un enfant unique d'échapper au faux Soi et de résister à la tendance à s'adapter et ce, dans le but de ne pas perdre l'amour des parents. Ainsi, en veillant à *ne pas prendre de place et à ne pas contrarier cette maman si triste et vulnérable*, Sophie s'est suradaptée aux attentes implicites de cette figure parentale. Prendre soin de sa mère a été une façon de survivre. L'absence de son père a favorisé une idéalisation de ce papa inconnu qui est devenu *un dieu* pour Sophie. L'absence d'hommes dans la famille de Sophie a induit le prolongement d'une relation fusionnelle avec sa mère qui a compromis la phase de séparation/individuation nécessaire au développement de son autonomie. Éduquée

entre sa mère et sa grand-mère, elle a grandi dans un environnement familial surprotecteur marqué par le drame, qui ne lui laissait pas beaucoup d'espace personnel. « *J'ai grandi entre deux femmes : maman et grand-maman [...], deux femmes, quatre yeux, rien ne leur échappait* ». R1#2 Ses propos reflètent qu'elle a été protégée de façon excessive. Pourtant – et c'est ce qui est paradoxal, c'est Sophie qui a porté sa vie durant la responsabilité de devoir protéger sa mère. La surprotection n'étant pas un indicateur d'un vrai contact, Sophie a plutôt reçu en héritage la peur de vivre de sa mère. De plus, le contexte culturel de l'époque valorisant les rôles traditionnels de la femme – épouse et mère – ainsi que l'éducation reçue, issue de la religion catholique – apprendre à être une bonne fille –, ont également eu une influence sur la trajectoire de Sophie à s'engager dans le service aux autres.

« *Dans mon parcours de vie j'ai tenté de me réapproprier mon pouvoir de penser, lequel j'ai remis aux autres pendant très longtemps. Les adultes que je côtoyais lorsque j'étais petite, mère, grand-mère, enseignants, curé et tous ceux qui avaient le don de la parole et s'exprimaient comme de grands livres, m'impressionnaient et je les croyais facilement* ». R1#24

Au fil du temps, elle s'est constamment obligée à correspondre aux attentes extérieures et à répondre aux besoins des autres. La théorie de Bolen sur les archétypes associés aux déesses vulnérables apporte un éclairage pertinent qui permet de comprendre les motivations et les choix de Sophie au cours de sa vie.

« *When Hera, Demeter or Persephone are dominant archetypes, the motivational pull is relationship, rather than achievement and autonomy or new experience. The focus of attention is on others, not on an outer goal or an inner state. Consequently, women identified with these goddesses are attentive and receptive to others. They are motivated by rewards of relationship – approval, love, attention, and by the need of the archetype to mate (Hera), to nurture (Demeter) or to be dependant (Persephone as the Kore). For these women, fulfilling traditional women's roles can be personally meaningful*³⁰² ».

Le vécu de Sophie – où l'on ressent que la détresse n'est jamais très loin – évoque tant l'impuissance que la souffrance des déesses vulnérables que sont Perséphone, Déméter et Héra. À propos de son enfance, des aspects tels la surprotection, la volonté de plaire à sa mère et le manque d'autonomie, correspondent à Perséphone. Un autre drame chez Sophie est celui de ne pas avoir eu d'enfant malgré sa prédisposition naturelle vers l'archétype de Déméter.

³⁰² Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in everywoman*, op. cit., p. 132.

Chez une femme ayant cet archétype prédominant, ce fait peut donner à sa vie une aura de dépression.

« When the Demeter archetype is a strong force and a woman cannot fulfill it, she may suffer from a characteristic "empty nest and emptiness" depression. A woman who yearns to have a child may be barren [...]. Then rather than rage or actively strike out at those she holds responsible, the Demeter woman tends to sink into depression. She grieves, her life feels devoid of meaning and empty³⁰³ ».

Son rêve d'apaisement s'est manifesté par sa tendance à s'occuper des autres. Outre sa mère et son premier conjoint, Sophie a materné sa belle-mère, des collègues et ses clients au travail. Peut-être que son geste de porter sur ses épaules des gens ou des projets destinés à *une clientèle en crise, toujours démunie et angoissée* est une tentative inconsciente de réparation face à son histoire et une façon d'éviter un sentiment de vide.

Outre cet archétype, on retrouve dans l'histoire de Sophie des similarités avec Héra.

« S'ensuit quelques expériences amoureuses décevantes et pathétiques si je considère que je voulais à tout prix réussir une relation qui ne me convenait pas ». Sophie R1#9

Tout comme la femme Déméter se sent incomplète sans enfant, celle qui a une prédisposition naturelle avec Héra ressent le besoin d'avoir un partenaire dans sa vie. Bolen explique :

« A woman with a strong Hera archetype feels fundamentally incomplete without a partner. She is motivated by a "goddess-given" instinct toward marriage. Her grief at being without a mate can be as deep and wounding an inner experience as being childless is for a woman whose strongest urge is to have a baby. As a psychiatrist, I am well aware of the suffering a Hera woman feels when she has no significant man in her life³⁰⁴ ».

« A Hera woman takes pleasure in making her husband the center of her life³⁰⁵ ».

Ces explications aident à comprendre la crise majeure qu'elle a vécue suite à sa rupture.

« Cette séparation me fait vivre une crise démesurée où je me sens rejetée et démunie, au point de me sentir une nullité. J'avais l'impression de tout donner pour cet homme que j'aimais et je devais me résigner au constat d'échec. [...] Je n'ai plus que la peau et les os [...] J'ai tout perdu et je me sens couler de plus en plus ». R1#7

³⁰³ *Ibid.*, p. 174.

³⁰⁴ *Ibid.*, p. 142.

³⁰⁵ *Ibid.*, p. 148.

La tendance de Sophie à s'oublier pour l'autre a causé tant une fragilisation au niveau de l'estime de soi que de l'envahissement chez le conjoint « *Il me laissera pour vivre une relation moins étouffante* ». R1#5 La séparation a induit un vide intolérable. Selon Bolen, « *a contemporary Hera woman places on a husband the archetypal expectation that he will fulfill her*³⁰⁶ ».

Le corps en souffrance et la tendance au surinvestissement

Tout comme Héra, qui a vécu rage et humiliation à cause des nombreuses infidélités de Zeus son époux, Sophie a souffert du manque de respect de son besoin de fidélité.

« *The Hera archetype provides the capacity to bound, to be loyal and faithful, to endure and go through difficulties with a partner. When Hera is a motivating force, a woman's commitment is not conditional*³⁰⁷ ».

Outre celui de la détresse latente, son récit porte également le thème d'un corps en souffrance. Dans son récit de vie, Sophie associe son cancer aux infidélités répétées de son ex-conjoint, une expérience teintée de trahison et d'abandon.

« *Pressée de comprendre pourquoi je me retrouvais avec cette maladie hypocrite qui m'avait minée à mon insu, je me réentendais dire à mon ex-chum "tu me fais mal aux entrailles". Son immense besoin des femmes me faisait vraiment mal et cette relation que je tentais de maintenir m'était insupportable. Je sais que ces relations antérieures ont contribué à rendre mon appareil reproducteur Féminin dans un état lamentable* ». R1#11

Sophie a survécu à un cancer des ovaires qui a toutefois laissé des traces sur son corps et dans sa psyché. Nous avons en tête une image tenace: celle d'une très belle femme qui cache, sous des vêtements amples et peu séduisants, son corps mutilé. Le corps de Sophie porte la marque d'un hara-kiri, symbolisant le drame d'une femme Aphrodite qui a consenti à supprimer de sa vie tant son pouvoir de séduction que sa créativité.

L'épisode de son épuisement professionnel – causé par un climat malsain et une surcharge de travail – correspond également à une autre période de rupture au niveau de sa santé tant physique que psychique. La tendance de Sophie au surinvestissement est également partie prenante du problème, le travail étant un lieu où trouver sa valorisation.

³⁰⁶ *Ibid.*, p. 152.

³⁰⁷ *Ibid.*, p. 144.

« Je disais être branchée sur le 220 et travailler à 200 à l'heure. Ma Déméter ne pouvait jamais dire non, elle était indispensable. J'ai craqué et me suis remise en question. Finalement, j'ai choisi de quitter ce milieu qui était malsain pour moi. J'ai dû me choisir et commencer par identifier mes besoins. Lourde tâche quand on n'a jamais réfléchi à ses besoins et qu'on les a niés pour donner priorité à ceux des autres ». R2#51

C'est quand son corps a craqué que Sophie a pris conscience des conséquences de son acharnement à prioriser les besoins des autres au détriment des siens. *« Je n'ai plus d'espace pour respirer »*. R1#17 Son épuisement a à voir avec la suradaptation aux attentes extérieures et la difficulté à mettre des limites. Malgré les gestes déterminants qu'a posé Sophie pour rétablir sa santé – se réapproprier sa vie en se donnant plus de temps; protéger un espace bien à elle – elle sait qu'elle doit demeurer vigilante. *« Aimer les autres ne passe plus par mon anéantissement ou ma subordination mais je dois m'avoir à l'œil car j'ai le réflexe de répondre aux désirs des autres avant tout »*. R2#31

De la difficulté à se définir par rapport aux autres...

Le travail avec les outils de la PCI lui a permis de réaliser sa difficulté à établir une frontière claire avec les autres. Elle a aussi développé une conscience corporelle des sensations symptomatiques associées à une situation qui crée de l'envahissement ou sollicite son réflexe "d'agence"³⁰⁸ dans sa relation de couple actuelle.

« Moi j'arrive un peu, pas mal chargée. [...] Je sais exactement à quelle heure je me suis ramassée un sac de sable, de la forme du coussin vert qui est là-bas. Il est là, je le sens, il est pesant. Je sais ce qui l'a déclenché. [...] Tu parlais d'intention tantôt, j'aimerais [...] que dorénavant je sois plus allumée [...] que je puisse ne pas m'envahir avec ça. Le voir passer mais faire quelque chose tout de suite avec ça au lieu de m'en charger pis d'être pognée avec des émotions et d'arriver fatiguée le lendemain matin [...] parce que j'ai été trop chargée de toutes ces émotions-là, pognées dans mon cou. [...] J'ai pris de quoi qui ne m'appartenait pas. [...] Je suis pognée avec l'émotion. Je n'ai pas été capable de la liquider et ça m'affecte beaucoup ». C#3

L'étape de la phase "séparation/individuation" demeure un enjeu développemental pour Sophie et le risque de continuer à s'adapter aux désirs de l'autre plutôt que d'affirmer ses besoins est

³⁰⁸ Sur le site de l'Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de la Belgique, on y définit le concept de "l'agence" comme: *« un réflexe, une tendance viscérale à s'abandonner et à mettre sa vitalité au service de l'autre dans l'espoir, souvent inconscient, d'être aimé en retour et de satisfaire ses propres besoins. C'est dans l'enfance que ce mécanisme s'est développé vis-à-vis de nos figures parentales. Sans la conscience corporelle, la tendance subsiste et se manifeste continuellement »*.

Repéré à http://www.ipci.be/ipci_1.0.15/documents/pci_presentation.pdf

encore bien présent. Lors de sa démarche, elle a fait le constat de sa difficulté à prendre sa place et à assumer son individualité auprès de son conjoint. Sophie semble porter l'illusion de vivre une relation sans heurts et confondre la fusion avec l'harmonie.

« *Regarde, pour l'harmonie, on repassera. Je qualifie que j'ai une belle relation sauf que, elle n'est pas harmonieuse. C'est comme cela, c'est des courbes, c'est des vagues... Sauf que quand on est d'opinions différentes ou qu'on voit les affaires différentes, bien là, ça me brasse* ». C#3

Contrairement à ce qui se passe dans les mythes des déesses, les archétypes peuvent évoluer et se transformer dans la vie d'une femme. Dans le document que nous avons remis sur les chemins de croissance, proposés par Bolen pour chacun des principaux archétypes, Sophie a grandement apprécié connaître les pistes destinées aux femmes Déméter, entre autres, apprendre à répondre à ses besoins en devenant une bonne mère pour elle-même. « *Le chemin de croissance [...] sera un phare pour demain* ». R2#55

« *A Demeter woman needs to "employ" Demeter on her own behalf instead of instinctively responding to others as if she herself were Demeter*³⁰⁹ ».

« *Some depressed Demeter women never recover; their existence remains empty, bitter, and barren. But recovery and growth are possible. The myth itself presents two solutions. [...] Risking another relationship is one way for a grieving Demeter woman to recover and function again. Second, [...] Metaphorically, this is what ends a depression: the archetype of youth returns. [...] Emotionally, these are small signs of spring. Shortly after the first signs of returning life, the woman is herself again, once more full of vitality and generosity [...] More than simple recovery is possible. The Demeter woman can also emerge from a period of suffering with greater wisdom and spiritual understanding*³¹⁰ ».

Nous accueillons comme une bonne nouvelle, l'émergence de son irritabilité et de son intolérance face aux situations *désagréables* auxquelles elle avait l'habitude de s'adapter. L'agressivité provient de l'intérieur et exprime une saine réaction au fait de ne pas être soi et de porter le poids d'une façade. La connaissance des archétypes a apporté à Sophie un éclairage sur la nature de ses besoins et sur les schémas de comportements qu'elle doit abandonner pour tendre vers une plus grande autonomie et cultiver une réconciliation avec sa féminité. Au fil de sa démarche, elle a aussi repris contact avec une femme Aphrodite, pas tout à fait morte, mais *enfouie sous le tapis*, comme tous les autres aspects liés à sa vitalité et à sa féminité. La

³⁰⁹ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in everywoman*, op. cit., p. 194.

³¹⁰ *Ibid.*, p. 195.

compréhension soudaine d'un lien entre l'arrêt de sa passion – la photographie – et l'enfermement des aspects spécifiques à sa féminité, a pris la forme d'une révélation intérieure importante qui l'a mise sur la piste d'une compréhension de l'agonie de sa créativité. Cette révélation soudaine témoigne de l'impact du travail de l'inconscient, stimulé par la connaissance des mythes des déesses. Cette dimension de la vie de Sophie avait été reléguée dans l'ombre, suite à *l'éventration*. La prise de conscience de cet aspect négligé de sa vie a eu pour effet que, lors d'une rencontre subséquente, Sophie est arrivée habillée en robe et avec son appareil photo sous le bras. Des photos de notre groupe ont été prises cette journée-là.

... À l'impression d'accoucher d'un moi plus authentique

Le décès de sa mère a provoqué un réel impact dans la vie de Sophie, *un immense bouleversement intérieur*. La tendance à l'idéalisation de sa mère est une réaction normale en processus de deuil. Ses propos – *un ébranlement de ma structure* – semblent corroborer son analogie de la maison ou le puzzle déconstruits. Dans la perspective où la maison ou l'image sur la boîte du puzzle représentent une façade, une fausse identité qu'elle s'est forgée à partir de conditionnements et de comportements visant à éviter tant l'abandon et le rejet qu'à gagner l'approbation d'un regard extérieur, la mise au rancart d'un faux Soi est une bonne nouvelle. L'analogie, avec la maison et le puzzle qu'elle doit reconstruire – mais maintenant sans plan défini d'avance –, évoque pour nous la reconstruction d'un "moi" plus authentique, et non plus à partir d'un modèle – les attentes de l'environnement sociétal – auquel elle s'est contrainte à correspondre. Ses propos – *Je ne m'amuse pas, moi dans la vie. Je fais les choses qui doivent être faites* – apportent une explication au manque de joie et à la difficulté de vivre que Sophie a ressenti pendant sa vie, étrangère à son vrai Soi et à sa propre individualité. La transition actuelle dans la vie de Sophie semble tendre vers deux mouvements: la déconstruction d'un faux Soi malgré sa peur du vide et l'intention de cultiver nouveau goût pour la vie, la joie. Cette émergence s'apparente aux premiers pas d'une rencontre avec un "moi" plus authentique qui correspond davantage à son individualité. Sophie a découvert l'importance d'une plus grande écoute intérieure pour établir un *vrai contact* avec elle-même, au cœur même d'une des polarités qui sont activées lors de la transition du milieu de la vie "attachement/séparation" dont Levinson donne l'explication suivante:

« Être attaché, c'est être engagé, enraciné dans le monde. L'attachement – qui ici n'a rien à voir avec le concept élaboré par Bolby – fait appel à toutes les forces qui relient la personne à son environnement. Être séparé, ce n'est pas être isolé ou seul (*loneliness*), car une personne seule (*aloneness*) est fermement attachée au monde extérieur. Être séparé, c'est principalement être concerné par son monde intérieur. Réévaluer sa structure de vie et tirer parti de ses désillusions exigent que l'adulte retourne à l'intérieur de lui-même en vue de démêler ce qu'il est à travers l'écheveau des pressions extérieures³¹¹ ».

Au début de la démarche, il était difficile de saisir qui est vraiment Sophie. Le groupe lui a offert un support bien important pour trouver les pistes menant à sa propre identité et à prendre sa place. Puis la façade d'un faux Self en contrôle a cédé la place à la femme désireuse d'établir un contact véritable et cherchant à s'approprier son expérience réelle. Le groupe de femmes a aidé Sophie à se réapproprier des aspects d'elle-même et à apparaître avec ses vulnérabilités, chose qu'elle n'avait pas pu faire avec des femmes auparavant, étant toujours aux prises avec un rôle d'aidante ou de performante. L'encouragement au dialogue ouvert dans le groupe lui a permis de se connecter à son vécu émotionnel et, par conséquent, d'exister dans une vraie relation, qui n'a rien à voir avec la fusion. *Pardonner, trouver la paix, la joie de vivre, écouter la voix de mon cœur*, résumant ses défis pour la prochaine étape de son parcours. Ses propos – *l'impression d'une naissance; accoucher de moi-même; on part autrement; les premiers pas à faire, je me sens comme une personne peu expérimentée à qui il a poussé des petites ailes* –, qui s'accordent avec l'objet symbolique qu'elle a choisi pour représenter la femme en devenir – un bébé ange –, évoquent l'idée de l'avènement de quelque chose de neuf, tant sur le plan personnel que spirituel. Pendant sa démarche, Sophie a réglé des affaires liées à son passé. En intégrant des parties d'elle-même, son Soi s'est enrichi et elle a appris à se développer autrement. La vie est un processus en mouvement et le cheminement que Sophie a amorcé vers plus de vitalité nous porte à affirmer qu'elle a commencé à vivre pour elle, en choisissant de faire confiance au nouveau paysage qu'elle s'apprête à dessiner.

3.4. Description de l'expérience de Jeannie

Doyenne du groupe, les propos de Jeannie témoignent du vécu d'une femme dans la soixantaine et de l'expérience d'une grand-mère. Pendant son parcours avec le groupe, sa réflexion a porté sur plusieurs thèmes: la reproduction du modèle familial, les enjeux actuels

³¹¹ Renée Houde. *Les temps de la vie*, op. cit., p. 142.

qu'elle rencontre au mitan, l'émergence de nouveaux aspects d'elle-même ainsi que la découverte d'un sens à sa spiritualité. La démarche arrivait à un moment où, à 62 ans, elle ressentait le besoin d'expérimenter des choses qui la ramènent à sa vie de femme.

« Et puis, moi de venir ici [participer à cette démarche avec le groupe], c'est vraiment un moment privilégié. Ici, je ne suis pas la mère de personne; je ne suis pas la grand-mère de personne; je ne suis pas la sœur de personne; je suis une femme qui participe à un groupe pour expérimenter des choses qui me ramènent dans ma vie de femme. Je n'ai rien à faire. Depuis le début, au moment où j'ai eu la note me disant que ce groupe-là allait se former, tout de suite j'ai su que c'était ce qu'il me fallait. Seulement à voir le texte-là [...] Oh my... Que ça tombe don bien dans ma vie! Alors j'arrive ici, disponible et prête à profiter de tout ce qui va se vivre, tout ce qui va se dire et tout ce qui va se sentir ». C#1

La séparation conjugale vécue par son fils, qui a coïncidé avec le début de nos rencontres, a été un déclencheur et un thème pivot de sa démarche. La cohabitation avec son fils et ses deux petites filles a confronté Jeannie à sa tendance à s'occuper des besoins des autres.

« Moi j'arrive un peu fébrile. Comme mon fils habite encore chez moi, mes deux petites filles ont couché à la maison hier et ce matin, tout le monde s'est levé à 6 heures... et je ne suis pas capable de dire "Bon ben là [prénom de son fils], occupe-toi des petites pis moi je vais aller m'occuper de mes affaires". Je ne suis pas capable de faire ça. Je suis toujours dans "Bon ben là, faut faire ça, faut organiser ça, faut prévoir ça..." ». C#1

Les exercices sur le thème des déesses Perséphone, Déméter et Héra, ont favorisé sa réflexion sur les différents rôles de sa vie et lui ont permis de prendre contact avec une dimension d'elle-même qui se rapproche davantage d'un aspect intime de son identité, au-delà de son identification avec des archétypes vulnérables en relation avec d'autres.

« Ça m'a fait cheminer aujourd'hui. J'ai fait une boucle dans le sens que j'ai fait des liens avec la petite fille, avec la femme, avec la mère, avec la grand-mère. Ça été très révélateur pour moi. C'est comme si j'avais enlevé une autre couche, ce qui me permettait d'avoir un contact avec ce que je suis. Et ce que je vois, c'est que c'est guérissant. Alors, je suis très contente d'être ici. [...] La carte que j'ai pigée, [...] ça me parle beaucoup parce qu'on parle du centrage et l'être profond qui s'éveille ». C#2

Consciente de sa souffrance, causée par la rupture de son fils, Jeannie a vu l'importance de démarquer une frontière plus claire entre son expérience et celle de ses proches.

« Hier en retournant chez moi, j'ai contacté des choses importantes. J'ai fait des liens importants pour moi, pour ce que je vis actuellement avec mon fils et mes petites filles. Et j'ai vu ce qui m'appartenait dans tout cela. Même si je me sentais souffrante dans cela mais en même temps, c'était apaisant dans le sens que ça venait comme placer les choses à la bonne

place; démarquer ce qui m'appartient et laisser aux personnes importantes dans ma vie, ce qui leur appartient. Et ce matin, en roulant, je faisais le tour des personnes significatives dans ma vie et de ce que ces personnes-là m'ont apporté, de ce qu'elles ont représenté. Ça été une occasion de récupérer ce qui a été bon dans ces relations-là. [...] Je me sens bien ». C#3

Mère monoparentale suite à son divorce, Jeannie s'est beaucoup investie avec ses enfants. Parmi les archétypes présentés, elle s'est principalement identifiée à Déméter.

« Moi je peux vous dire que j'ai été mère, une vraie Déméter, dans le sens mère protectrice. C'est moi qui avais la garde de mes enfants; ils voyaient leur père une fin de semaine sur deux. [...] Dans mon milieu, j'étais la première qui vivait cela ». C#5

Dans son rôle de grand-mère, elle ressent un amour inconditionnel pour ses petites filles et elle éprouve aussi un *besoin intense de transmission intergénérationnelle*. *« Je me reconnais à travers ma petite fille et je suis très attentive à ce qu'elle vit »*. R2#35 Exprimer ses limites, en disant "non" à sa petite fille, représente un progrès manifeste.

« [Ma petite poupée], je la prête à ma petite-fille quand elle vient chez moi et j'ai résisté beaucoup à la tentation de la lui donner. [...] Elle l'aime beaucoup; elle la trouve belle. Encore aujourd'hui, elle me dit : "Tu es certaine grand-maman que je ne peux pas la garder". Je dis : "Non. Aujourd'hui grand-maman a besoin de la petite poupée". C'est symbolique mais ça me fait faire un grand exercice parce que dans une autre époque, je la lui aurais donnée ». C#2

La rupture de son fils a réactivé plusieurs blessures chez Jeannie: celle liée au drame de son propre divorce lorsque ses enfants étaient en bas âge, sa culpabilité de priver ses enfants d'un père et son deuil d'une famille traditionnelle unie et solide. L'extrait suivant témoigne d'une expérience déterminante vécue pendant sa démarche.

« Moi, je vais commencer par un bout difficile [...] mais en même temps, plein d'espérance parce que cela a été une étape cruciale pour moi. Je vous ai dit déjà que mon fils vient de se séparer et qu'il vivait chez moi. Là, il est dans son appartement depuis la fin de semaine dernière. Il a reçu ses meubles, il est en train de s'installer dans cette nouvelle vie-là. Ça m'a fait vivre... Il a deux petites filles de 5 ans et 14 mois [elle pleure]. Cette séparation-là m'a fait vivre plein de choses mais ça m'a permis de cheminer énormément. La première des choses que ça m'a fait vivre, avant que je réalise que... ça m'a fait fragmentée³¹²... surtout par

³¹² Compte tenu du fait que Jeannie connaît bien les concepts propres à la PCI puisqu'elle a complété sa formation d'une durée de trois ans avec cette approche, elle utilise ici le terme "fragmentation" pour préciser la nature de son expérience. Sur le site de l'Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de la Belgique, on retrouve la définition du concept "fragmentation" en ces termes: *« La fragmentation est une expérience plus ou moins intense de perte d'identité, de ne plus être entier, d'être éparpillé, perdu, brisé, décentré et d'avoir perdu le*

rapport à mes petites filles. Mais je ne comprenais pas pourquoi elles étaient aussi perturbées. Je me disais, moi j'ai vécu un divorce et mes enfants avaient 5 ans et 9 ans. Ça m'a ramenée là. Mais je me disais, à quelque part c'est trop intense pour que ce soit seulement ça. Mais je ne comprenais pas. Puis une journée, en partant d'ici, j'ai fait le lien. Dans le fond, ce que j'ai vécu dans cette séparation-là par rapport à mes petites-filles, je vivais le sentiment d'abandon que j'ai vécu quand j'étais une petite fille [elle est émue]. Et ça, ça été une découverte dans le sens que ça m'a permis de faire la lumière entre ce qui m'appartient à moi et ce qui appartient à mes petites-filles. Alors, ça m'a apaisée et ça m'a ramenée dans mes bottines, comme on dit. Puis éviter de projeter, ce que moi je sentais pour moi, sur ce que vivaient mes petites-filles. Puis arrêter d'avoir peur... une peur tellement intense, c'est comme si quelqu'un allait me les arracher ». C#5

En référence à la théorie des relations objectales, l'identification projective est un mécanisme de défense qui consiste à projeter chez l'autre, un aspect de soi, non reconnu de façon consciente. Jeannie a pris conscience de projeter ses propres blessures sur ses petites-filles. Malgré la conscience de son agence, elle s'est retrouvée au cœur d'une crise familiale.

« J'étais une très bonne agente, une professionnelle. Mais à cette étape de ma vie, quand j'ai décidé de participer à ces ateliers-là [à la démarche liée à cette recherche], je savais que j'étais en voie pour un changement. Que cette façon de vivre, je ne voulais plus cela. Mais une fois que tu l'as dit dans ta tête, ça ne se passe pas automatique, sur le piton, ça là. Mais le fait que mon fils se sépare... c'est sûr qu'il est venu vivre chez moi pendant trois mois... ça nous a créé une relation différente; ça nous a rapprochés. Ça m'a mise en position d'être, pas seulement la mère de mon fils, mais d'être une adulte qui accompagne un adulte. Et l'apprentissage que j'ai fait c'est de cesser... de changer ma façon d'être en agence, mon agence ».

J'ai vécu le point culminant vendredi dernier. [...] Ma belle-fille est fragmentée. [...] Elle est dans l'abandon... c'est mon fils qui est parti. Puis elle vit sa blessure à travers ses deux filles. [...] Donc, la semaine dernière a été très chargée entre elle et mon fils et vendredi, elle m'appelle en larmes... elle était avec les deux petites... pour me dire, en sanglots, qu'elle n'était plus capable de prendre soin des petites. Alors moi, je prends mon auto et je lui dis : je m'en viens. [...] Moi, en bonne agente, je me disais qu'est-ce que je vais faire? Qu'est-ce que je peux faire? Mon premier réflexe, c'est de dire, je vais prendre les petites... elle n'est pas capable de s'en occuper, je vais prendre les petites. [...] Je pensais trouver quelqu'un de désorganisée. Moi, j'ai une formation d'infirmière, ça fait que... Mais elle était enragée, elle était dans son mode. [...] Elle ne sait pas comment faire autrement. Et là, ce qu'elle voulait, c'était que je parle à mon fils pour lui dire qu'il fasse ce qu'elle voulait. [...] J'ai essayé de la consoler. Mais c'est comme si elle aurait voulu que je la confirme dans sa façon d'être mais moi, j'étais incapable. D'abord, moi je n'ai pas connu de violence chez nous. Chez nous, notre mode, chez mes parents, c'était le silence de colère. Ça m'a rentré dedans, j'étais comme une

éponge. Assez que j'en étais comme figée puis je me disais, de toute façon, quelque soient les paroles que je dise, elle n'est pas capable d'entendre ça. Elle était fragmentée. [...] J'ai aidé à donner à manger à la plus petite qui, elle, me faisait des sourires. [...] Mais la petite de 5 ans, tu vois que cela la perturbe. Pour finir que... Il n'y avait rien à faire. J'ai fini par réaliser qu'il fallait que je parte. Je ne pouvais rien faire et ça, pour une agente, c'est l'enfer. [...] Ça m'a fait fragmentée une fois que j'étais rendue chez nous. J'ai appelé mon fils... Je n'étais pas inquiète qu'elle ne prendrait pas soin des petites, [...] parce que si j'avais été inquiète, j'aurais fait d'autre chose. J'étais vraiment fragmentée... Une baisse de vitalité... je me voyais. Je me suis dit : Ah, je ne suis pas capable d'aller à l'atelier dimanche, c'est sûr. Et cela, ça été une façon d'agir que j'ai eue dans le passé. Quand j'étais comme cela, je me lâchais. Je me disais "c'est trop, je ne suis pas capable. Je choisis de sauver l'autre. Hier, je me suis levée... je me suis réveillée à 4 heures du matin, je n'étais plus capable de dormir. Puis là je me suis vue, avec ce poids-là, puis l'énergie... j'ai essayé de respirer mais ça ne changeait pas grand-chose. Puis j'ai fait un exercice de frontière et c'est ça qui m'a permis de sortir de là. Je me disais, j'ai ma frontière. J'ai mis ma frontière mais ça ne changeait pas grand-chose. Là, je suis allée dans ma remise et j'ai pris une grande corde que j'ai coupée en trois morceaux. Là, j'ai fait la frontière de mon fils. J'ai fait la frontière de ma belle-fille, la mère de mes petites filles. Et j'ai fait une petite frontière que j'ai reliée aux deux; ça c'est mes petites filles. Et je leur ai parlé... Et ça, ça m'a permis de revenir dans mes affaires et de me sentir... de me sentir bien. De dire "ce n'est pas facile, là mais c'est ça qu'il faut que tu fasses". Et j'ai lu les messages de l'agence... ça m'a comme apaisée ». C#5

Dans la partie subséquente, nous ferons l'analyse de cette expérience, tant éprouvante que bénéfique, où Jeannie a pris conscience de la ténacité de son réflexe "d'agence", *une attitude qui consiste à mettre de côté son expérience de soi pour s'occuper des autres*, ainsi que de la cause de l'intensité de son bouleversement en lien avec sa propre blessure d'abandon. Les messages de l'agence³¹³ auxquels elle réfère, comptent parmi les outils de l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée qui aident la personne, aux prises avec une fragmentation causée par son réflexe d'agence, à retrouver son état de bien-être et son sentiment d'identité. Ils lui rappellent que sa croyance en son pouvoir de transformer le vécu émotionnel des autres est erronée et la légitimité de son droit de s'occuper de ses besoins "ici et maintenant". Au final, délimiter sa frontière – ainsi que celle de ses proches – et se donner des messages qui la supportent et lui permettent de contenir son expérience, sont des gestes concrets que Jeannie a posés pour sortir de sa fragmentation – causée par l'impuissance à régler la situation et à sauver tant sa belle-fille que sa petite fille de leur détresse –, retrouver son calme et ressentir, qu'en tout premier lieu, elle doit dorénavant s'occuper d'elle-même. Les exercices présentés

³¹³ Les messages internes sur l'agence sont présentés à l'appendice L.

dans le cadre de la démarche de groupe, ont été des opportunités pour Jeannie de revisiter son histoire familiale et d'approfondir sa réflexion sur les répercussions, dans sa vie d'adulte, des modèles de comportements appris dès son enfance.

« Ma mère est une femme organisée, responsable et sociable. Elle n'est pas capable d'écouter car elle est concentrée sur sa lourde tâche quotidienne. Je vais donc réaliser que je ne peux pas me confier à elle et apprendre à taire ce que je vis ». R2#2

« Mon père est un homme silencieux, absent et qui passe tous les soirs par la taverne. [...] Il n'est pas heureux, alors il se gèle avec la bière et retarde le moment de rentrer à la maison. Ce retour est marqué par des paroles de colère réprimée et des gestes brusques qui me font vivre beaucoup d'anxiété. Ma mère ne s'occupe pas de lui alors je suis le témoin impuissant de ces scènes qui me bouleversent. Cette dynamique influencera ma vie pendant très longtemps. Je serai incapable d'exprimer ma colère et j'apprendrai à m'organiser toute seule dans les moments difficiles. J'essaierai toujours d'être gentille et docile pour me faire aimer et apprécier ». R2#6

Dans sa vie de couple, elle a reproduit la dynamique de ses parents en gardant le silence sur ses difficultés, n'ayant pas appris à exprimer ses besoins. *« Je me tais et je m'occupe de tout. Je répète le modèle que j'ai eu dans ma famille ». R2#13* Concentrée sur l'éducation de ses enfants et aux prises avec tout le stress inhérent à son travail, Jeannie n'a pas eu d'autres relations amoureuses durables subséquentement à celle avec son mari. *« Je rencontre l'amour mais cela se termine par une peine qui me coupera les ailes pour longtemps ». R2#18* Son attrait pour des hommes ayant un certain statut professionnel s'est dissipé au fil d'expériences qui l'ont déçue au plan de l'échange émotionnel.

« Ma tranquillité sera perturbée par l'intérêt que me porte un ami de longue date. Ce que j'interpréterai comme un sentiment amoureux se révélera un épisode houleux et souffrant. Je répète à nouveau un modèle de relation où le partenaire n'est pas disponible pour une rencontre amoureuse heureuse et enrichissante ». R2#33

Dans son parcours, Jeannie a pris conscience de la reproduction d'un modèle transgénérationnel – où les femmes s'organisent toutes seules, souffrent en silence et refoulent leur colère – en identifiant chez sa fille des comportements qu'elle-même a reçus en héritage et, par conséquent, transmis aussi.

« [Ma fille] vit une séparation qui marque une étape dans sa vie de jeune femme. J'ai beaucoup de peine à voir sa souffrance même si elle ne se confie pas. Elle a bien intégré le modèle du silence et de "je suis capable toute seule" que je lui ai montré. Je réalise à quel point j'ai fait vivre à mes enfants ce que j'ai vécu dans ma famille ». R2#36

Les exercices en lien avec l'archétype d'Aphrodite ont été une occasion pour elle de vivre une expérience de réconciliation où, plutôt que de ressentir un vide affectif, elle a pris contact avec sa capacité de se donner à elle-même de l'amour.

« Moi, ce que j'ai envie de vous dire c'est que, cet après-midi, après avoir monté la charge, d'écouter les chansons, ça m'a réconciliée, ça m'a comme apaisée. J'ai accueilli cela comme un cadeau. Je suis en chemin pour retrouver l'Aphrodite en moi. C'est un processus que j'ai commencé depuis quelques temps. Je ne pensais pas explorer cette avenue-là ici. Mais contrairement à d'autres moments où j'étais plus dans le manque, j'ai plutôt contacté la capacité de me donner cet amour-là. Alors ça été très bon et très apaisant. J'ai été vraiment surprise que ça se passe comme ça ». C#4

Jeannie a vécu plusieurs expériences ayant trait à la maladie. Une de ses forces – *la capacité de voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide* – l'a aidée à traverser cette succession d'épreuves. *Cet héritage me vient de ma mère et je lui en suis reconnaissante.*

R2#38 Au groupe, elle a révélé avoir subi l'ablation du sein droit il y a deux ans, et qu'elle a eu peur dernièrement, suite au traitement de son cancer, de vivre à nouveau une dépression majeure. Elle a partagé aux femmes, l'expérience bénéfique qu'elle a vécue, lors d'un atelier d'art thérapie offert à des survivantes du cancer du sein.

« La fin de semaine dernière, j'ai vécu un atelier sur l'Aphrodite sensuelle et l'Aphrodite sexuelle. Un atelier qui a été très révélateur [...] Le samedi, ça été pour préparer la venue de l'Aphrodite parce qu'on revient toujours à la même place, hein, les parents qu'on a eus. Elle [la thérapeute] nous a parlé de l'Enfant vulnérable... celui qui absorbe tout, autant les bonnes choses que les choses difficiles et ça nous marque. Elle nous a fait dessiner; j'ai dessiné cet enfant vulnérable-là et j'ai vu comment j'avais de vitalité... même si depuis quelques temps, je ne la sentais pas tellement. Et l'Aphrodite sensuelle et sexuelle, je peux vous dire que... c'est vrai que je suis Déméter... c'est sûr que la vie que j'ai eue m'a amenée à développer beaucoup la Déméter mais je ne suis pas que cela. Et j'ai bien vu... si vous aviez vu ce que j'ai fait avec la glaise... l'Aphrodite sensuelle, très colorée et l'Aphrodite sexuelle... hey, on avait dansé une danse intense et là, il fallait traduire cela avec la glaise. Là, ce que je sentais dans mon bassin, c'était une boule de feu, comprends-tu? Fait que j'ai pris la glaise, j'ai fait la boule puis là, je sentais que ça irradiait tout dans mon corps puis là, j'ai fait comme toutes des rayons et j'ai peint cela avec de la gouache dorée, des coeurs... On a apporté nos affaires chez nous et j'ai mis cela sur mon bureau. La semaine passée, l'Aphrodite était pas mal sur le break, je vous le dis tout de suite. Mais elle était là et je la regardais. Je me disais ça s'en vient. Je le sais que tu es là. [...] Cela a été extraordinaire pour moi [...] Je me disais "mon Dieu, je me remercie de m'être fait ce cadeau-là". C'est comme si depuis l'année dernière... ça été difficile l'été passé pour moi, suite à... j'ai eu un cancer du sein pour lequel on m'a enlevé un sein. Tant que j'ai été dans le traitement... le diagnostic, je l'ai eu en 2006. Et ça fait deux ans que j'ai fini mes traitements. Mais c'est l'année dernière que j'ai senti la vague de fond me ramasser et là... comme j'avais déjà fait une dépression, suite à ma greffe, je me

suis vue-là, je me suis dit : "Non, non, non, tu n'iras pas là, tu n'iras pas loin comme cela, c'est trop dur". Et là, je suis allée dans un atelier d'art thérapie qui est offert par la société québécoise du cancer du sein. Et ça, ça m'a beaucoup aidée, je suis allée en thérapie. [...] Depuis un an, il y a des choses qui se mettent en place. Je ne suis pas juste une mère, je ne suis pas juste une grand-mère. Je suis une femme. Elle est où la femme? Elle n'est pas là. Et j'ai posé des gestes et il y a eu comme une synchronicité d'opportunités que j'ai saisies pour cette émergence-là. C'est cela que je vois dans ce qui m'arrive. Je ne dis pas que tout est fait mais... c'est en route, c'est en route et c'est plein d'espérance. C'est ça que je voulais vous partager. Il y avait pas mal d'affaires mais c'est ça qui était là. Moi, qui ai toujours peur de toujours trop parler, je n'y ai même pas pensé. [Rires] Je suis bien contente d'être ici. Merci ». C#5

Au terme de la sixième rencontre, suite au travail avec Hestia, une déesse vierge centrée sur sa vie intérieure, Jeannie exprime au groupe le sentiment d'apaisement qui l'habite. Après avoir revisité son passé, pris conscience de son attitude envers ses proches, fait des liens entre ses différents rôles, elle ressent la certitude d'être sur le bon chemin, en route vers l'accueil de nouveaux aspects d'elle-même dont elle a pris conscience et qui peuvent dorénavant être intégrés dans le continuum de ses expériences.

« J'ai parfois eu l'impression lors de nos rencontres, que je n'étais pas disponible pour vivre pleinement ce qui était ici. Ma vie était agitée et j'avais l'impression que comme j'étais éparpillée mais non, ce n'était pas ça. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir complété une courbe en vous partageant ce que j'ai vécu. Ce que j'en retire, c'est beaucoup d'apaisement même si je sais qu'il va y avoir encore des soubresauts, c'est certain. Mais malgré tout ça, c'est comme si j'avais une certitude que je suis sur le bon chemin... que je suis comme en route vers... c'est comme une émergence, l'émergence d'une nouvelle partie de ma vie... plutôt une continuation mais aussi l'émergence d'une partie de ma vie que j'ai laissée à l'ombre. Je ne sais pas comment ça va se présenter, ni quand mais ça n'a pas d'importance. Alors, c'est avec cela que je repars aujourd'hui. Et c'est tout le chemin que j'ai fait avec vous autres, ça participé grandement à l'éclosion de ce moment-là. Ce que j'ai pigé comme carte, c'est l'Hydrangée blanche; j'aime beaucoup l'Hydrangée. [Elle en fait la lecture] "Foi. L'Hydrangée renforce ma foi absolue en l'Être divin dont elle est une expression par sa beauté et sa pureté. Libre de toute crainte, je me laisse guider en toute confiance par cette Force Universelle de sagesse et d'amour". Il est beaucoup question de confiance dans mes cartes. Et l'autre carte, c'est un ange en route... en tout cas, moi je le vois comme cela. Il est dans un chemin. Simplicité. Essentiel. Humilité. Alors, c'est cela. C'est essentiel, c'est le message que je retiens. Ho! » C#6

Lors de la septième rencontre au mois de septembre, Jeannie est de nouveau confrontée par le comportement de son fils et la peine que cela cause chez sa petite fille. C'est avec beaucoup d'émotion qu'elle raconte sa recherche d'une attitude juste pour accompagner ses proches. Au-

delà de son réflexe d'agence, elle réalise que ce n'est qu'en prenant soin d'elle-même qu'elle pourra assurer une qualité de présence comme mère et grand-mère.

« Moi, je suis toujours votre doyenne. J'ai 63 ans; j'ai juste vieilli d'un an [rires] mais je vis bien ça. Je suis contente d'être ici même si j'avais un petit peu d'appréhension parce que je me disais bon, est-ce que je vais leur parler de tout ce que j'ai vécu? [Elle pleure] [...] Ça été un été houleux, intense, des bons moments pis des fois, à genoux sur la garnotte. Mais un été très enrichissant. Je vous l'ai déjà dit que mon fils s'est séparé au mois de mars et ça, ça m'a fait vivre des choses... Ça m'a ramenée dans des blessures, dans des défenses que j'avais installées avec des barres de fer et, faut croire que ça me prend des gros coups pour changer parce que chaque fois que j'ai bougé, c'est parce que la terre bougeait en dessous de mes pieds pis venait jouer dans mes affaires. Et c'est ce qui s'est produit cet été. À travers tout ça, bien j'ai vu mes petites filles, deux belles petites filles, une qui a 5 ans et l'autre qui a 17 mois, que j'aime beaucoup. J'ai un lien très fort avec elles [...] Ma grande difficulté actuellement, c'est que mon fils ne voit pas ses petites filles. Il se sent incapable d'assumer son rôle de père. Et ma petite fille de 5 ans [elle pleure] vit de la peine énorme. Et ça, ça vient me chercher immensément. C'est un grand exercice de rester dans le cœur, d'aimer mon fils dans ses difficultés, dans sa vulnérabilité alors que je regarde ma petite fille qui vit de l'abandon [elle pleure] et de rester présente. Qu'elle sache que je la vois, que je l'entends et que je suis là pour elle, même si je ne peux pas être son père. Alors des fois je me sens... comme si je n'avais pas fait de cheminement, je dirais des bêtises à mon fils et quand j'accueille sa détresse, c'est comme si je trahissais ma petite fille. La seule façon, c'est de faire un pas à la fois, de rester au moment présent et de garder l'espérance et à travers ça, de prendre soin de moi. [...] Si je veux être là comme mère et comme grand-mère, il faut que moi, je sois bien. Ça aussi c'est nouveau, parce que j'ai été une agente extraordinaire pendant presque toute ma vie. Pas parce que j'étais bonne mais parce que je pratiquais énormément [rires] ». C#7

Pendant la démarche de groupe, Jeannie est retournée consulter en thérapie pour démêler ce qui appartient à son histoire – la réactivation de ses blessures; son réflexe d'agence – de ses projections sur ses petites filles. Dans son deuxième récit de vie, elle résume comment cette crise a été une opportunité de croissance et une occasion de se recentrer sur sa vie.

« La séparation de mon fils en mars 2009 me bouleverse profondément. Mon agence est fortement sollicitée lorsque je l'accueille chez moi pendant trois mois. Je revis des blessures d'abandon que je transpose sur mes petites-filles. Je vis le deuil de voir mes petites-filles perdre leur cellule familiale. Je revis les peines de mes enfants lors de mon divorce. Je reprends une thérapie. J'apprends à démêler ce qui m'appartient. Je réalise à quel point j'agis en agence avec [prénom de son fils]. Je lis souvent les paroles de l'agence pour me supporter, lui laisser vivre son expérience tout en restant à l'écoute. Quel exercice difficile pour une super sauveuse! Préserver mon rôle de grand-maman à travers cette crise, voilà ma priorité. Cette rupture a été une occasion de croissance extraordinaire. Elle m'a permis de me recentrer sur ma vie. Quels sont mes besoins de femme? Apprendre à dire et à mettre mes limites. Réaliser que je ne peux sauver personne de la souffrance et leur laisser vivre leur vie.

Avoir confiance en leur capacité de trouver leur chemin. Être présente sans être envahissante. Tout un défi!» R2#42

Au fil des exercices proposés, Jeannie a amorcé un autre grand changement. Prendre la parole, exprimer ses émotions au groupe et oser se révéler sont des expériences nouvelles et différentes de son passé, qui l'ont aidée à rompre le modèle du silence.

« Moi, cet été, ça été un grand chemin que j'ai fait, de prendre le risque de me dire, d'oser me dévoiler; j'ai appris à me taire... dans ma famille, on se taisait. Tout était dans l'énergie, une énergie à couper au couteau mais pas un seul son de colère d'exprimée, même la joie... c'était toujours... comme dans le silence... ça ne s'exprimait pas... fallait pas faire de vagues. Alors là, d'être venue ici, c'est un cheminement que j'avais commencé mais c'est comme si ça m'avait permis d'aller un peu plus loin ». C#8

Outre avec le groupe, Jeannie a aussi expérimenté la révélation de soi avec sa fille.

« Le plus grand chemin que j'ai fait c'est d'être capable de me dévoiler à mes enfants. Quand j'ai réécrit mon récit de vie, je l'ai fait taper par ma fille. C'est un choix conscient mais c'était vraiment un moment pour me dire, me dévoiler. C'est une des choses que j'ai faite qui m'ont permis d'aller plus loin, de défaire des barricades que je m'étais mise. Donc, ça été très enrichissant même si c'est très difficile ». C#7

L'ouverture que Jeannie a créée dans sa vie, s'est manifestée sous la forme concrète de nouvelles permissions: se faire plaisir, réaliser un vieux rêve et s'offrir de belles choses.

« Je me suis fait un cadeau, je fais partie d'une chorale. Ça fait plusieurs années que je me disais : Ah! J'aimerais ça faire partie d'une chorale, j'aimerais ça, mais je restais dans le "j'aimerais ça". Et cette année, je me suis fait un peu violence parce que pour moi, c'est toujours un effort d'aller dans un groupe, ça me demande un effort. J'ai failli lâcher... c'est un vieux modèle que j'ai utilisé pendant des années quand il y a quelque chose qui va mal, je m'occupe de ce qui ne va pas bien et moi, je me mets de côté. Cette fois-ci, je me suis dit : non, non, non, tu ne te lâcheras pas, tu vas y aller ». C#8

« Et je me suis fait un cadeau cet été. Moi, j'aime beaucoup la vaisselle, j'aime beaucoup cuisiner et j'aime faire des belles tables. Ça faisait un certain temps que je voulais m'offrir de la vaisselle mais je me disais "t'as pas besoin de ça". J'ai toujours été très raisonnable et responsable. Et là, quand tu nous as dit cela, de se faire un cadeau... Cadeau?... cadeau?... Pour les autres, j'ai 150 idées mais un cadeau pour moi, je ne savais pas qu'est-ce que j'allais faire et à un moment donné, je m'en vais dans un centre d'achat pour m'acheter des soutiens-gorge. Moi, il me manque un sein, faut que j'achète des soutiens-gorge pour mettre ma prothèse... il n'y a rien de dentelle là-dedans, c'est une nécessité. Et je me promenais... je l'avais déjà vue la boutique à vaisselle mais je me disais "Ha non, trop cher, achète pas ça" Mais je peux dépenser 100 \$ pour acheter des choses pour mes petites filles, pis en l'espace de 5 minutes, c'est fait et ça ne me dérange pas pantoute. Alors, je l'ai choisi [...] je le voulais

blanc; deuxièmement, quand je regarde juste la soucoupe, on dirait une fleur et moi, j'aime beaucoup les fleurs, les pétales et quand on regarde la tasse, c'est le cœur. [...] J'ai dit "Ah! ça, c'est le cœur de la fleur et ça représente aussi l'ouverture que j'ai faite". En venant ici, en faisant le cheminement que je fais actuellement... alors, c'est doublement symbolique ». C#8

Ses nouvelles connaissances, sur les enjeux au mitan de la vie et sur les archétypes, lui ont permis de mettre des mots et de donner un sens à son expérience actuelle.

« Une chose que j'ai retenue aussi, qui m'a beaucoup frappée... c'est les étapes du mitan. Moi, ça fait longtemps que je me trouve compliquée... compliquée à me questionner, à être pas bien, à être ci, à être ça. [...] En découvrant cela, je me suis dit, bien je suis normale [rires], sauf que ce n'est pas tout le monde qui parle de ça. [...] Et ça, ça m'a réconfortée, ça m'a réconfortée et aussi, c'est venu mettre des mots ». C#8

« J'ai pris conscience à quel point j'ai été une femme Déméter et à quels défis je suis confrontée dans mon chemin actuel. Je sentais pousser ce besoin de la femme Aphrodite mais je n'en connaissais pas l'origine ni l'importance pour mon équilibre personnel. J'y travaille activement! Les enjeux psychosociaux du mitan selon Houde, sont au coeur de mon cheminement actuel. Comme c'est rassurant de savoir que je suis toujours en mouvement malgré le temps qui passe. Mon corps vieillit mais ma vie intérieure est plus riche et plus vivante que jamais ». R2#45

« Oui, Aphrodite [...] pousse. [...] J'espère ardemment qu'on va avoir d'autres rencontres, je vous apporterai [la sculpture de] mon Aphrodite. [...] Elle est toute pleine de dorures et elle est vraiment très intense [...] Elle me parle Aphrodite. Je me dis "t'es en chemin. Tu n'es pas encore sortie comme je le veux, mais tu es en chemin" et je ne lâcherai pas ». C#8

Sa réflexion a un effet rassurant qui la porte à envisager demain avec confiance.

« Combien de temps me reste-t-il? Je n'en sais rien mais j'ai confiance que je vivrai au mieux le temps qui me sera donné car de plus en plus consciente de tous ces enjeux. J'ai longtemps [pensé] que je me compliquais la vie avec tous mes questionnements. Grâce à ces rencontres j'ai compris que c'est ça la voie de croissance du mitan de la vie. Je suis donc normale! "L'ultime travail humain est le façonnage d'une âme". Cette affirmation me rejoint totalement. L'ouverture du cœur est le seul chemin qui permet de s'accueillir et d'accueillir l'autre sans jugement. Ma vie est remplie de joies, de bonheurs, de peines et de deuils et je l'aime. J'aime la personne que je suis devenue à l'aube du début de ma vieillesse ». R2#46

Certains exercices ont stimulé Jeannie à découvrir une connexion entre ce qui donne sens et richesse à sa vie – ses liens avec les autres –, et sa spiritualité.

« Moi, je suis d'une génération où la spiritualité, ce qui est intégré, c'est la religion. [...] Je suis allée chercher la signification sur Internet. Spiritualité, qu'est-ce que ça veut dire ça? Et il y avait un mot qui m'a frappée "qui donne du sens". [...] Et ce matin, ce qui a émergé, c'est le lien, comment c'est important dans ma vie, les liens. [...] Et à travers le cheminement que

j'ai fait depuis qu'on s'est vues, depuis le tout début de l'année, 2009, ça va être une année charnière dans ma vie et aussi dans la vie de ma famille. Ce qui est ressorti, la plus grande richesse, c'est les liens. Alors, c'est ça. C'est l'essentiel de ce que je voulais vous partager. Et j'ai trouvé quelque chose de bien significatif pour illustrer l'importance des liens ». C#10

L'objet qu'elle a apporté pour symboliser sa spiritualité – sa sculpture d'Aphrodite dont elle nous avait déjà parlé – représente tant l'émergence de nouvelles facettes d'elle-même – sa sensualité, son intensité, sa créativité – que l'importance de prendre soin d'elle-même et de sa propre vitalité pour maintenir des liens avec les autres, sans se perdre.

« Pour moi, la spiritualité, ce qui avait émergé, c'était les liens, le lien. Je vous ai apporté quelque chose que je devais vous apporter la dernière fois. [Ma sculpture d'Aphrodite] que j'avais fabriquée pour représenter ma sensualité, c'est ça : une boule dorée pleine de vitalité et d'énergie avec des rayons, des multiples rayons. Quand je l'ai sortie ce matin pour l'apporter, j'ai vu que dans le fond, ce n'était pas seulement la sensualité que ça représentait... plutôt ma vitalité. Parce que sans vitalité, il n'y a pas... il ne peut pas y avoir de sensualité; il faut être vivant pour sentir. Et les rayons, c'est les liens. J'ai mis des couleurs assez intenses; ça parle de ce que je suis. [Elle est émue] Et j'ai apporté des photos... de mes enfants [Silence] et de mes petites filles. [Silence] Actuellement, ce que je réalise c'est que... je suis le lien. Je suis le lien entre mes enfants, mes petites filles, la mère de mes petites filles, le père de mes enfants avec qui je n'avais pas eu de contact depuis plusieurs années... C'est comme si j'étais le maillon qui permet de continuer. Je peux seulement accompagner mais je vois comment, quand on est bien centré, quand on est bien, quand on est placé à la bonne place, comment c'est bon pour soi-même mais comment c'est bon pour les autres aussi. Alors, de cette vitalité-là, il y a plein de chemins, de liens. Des fois, ça brise, des fois, ça se raccommode. C'est comme la vie... mais c'est toujours là. Et pour moi, à ce moment-ci de ma vie, la spiritualité, c'est le lien. C'est ce qui donne un sens à ma vie. J'ai un besoin viscéral d'être en lien. Pas toute au même niveau; pas toute avec la même intensité mais avec ces personnes-là, c'est ma famille, c'est ce qui a de plus intense. Mais moi, je suis au cœur de cela. Et si je ne suis pas avec moi, je ne peux pas être avec eux. C'est l'essentiel. Il a fallu que je me trouve pour être capable de maintenir le lien sans me perdre. Ho! » C#11

Ce dernier témoignage a touché le cœur de toutes les participantes; l'écoute, le respect et l'émotion étaient palpables dans le groupe. En conclusion de sa démarche, Jeannie a partagé la corrélation qu'elle a établie entre ses acquis – la reconnaissance des aspects négligés d'elle-même, l'émergence de ses vulnérabilités occultées dans l'ombre, son ressenti sur l'importance de sa vitalité et de son besoin d'être en lien avec les autres –, et la découverte d'un sens à sa spiritualité. Au terme, son cheminement ouvre la porte à l'idée que la vitalité bien assumée d'une femme Aphrodite peut conduire à une forme d'amour pour les autres, qui s'apparente à une expérience spirituelle.

3.4.1 Jeannie et son chemin vers la découverte d'un sens à sa spiritualité

Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester (Proverbe indien)

Dès le début de sa démarche, Jeannie avait exprimé son besoin d'expérimenter des choses pour elle, en dehors de ses rôles. Le point crucial de sa démarche, est d'être parvenue à se recentrer sur sa vie de femme. Nos pointes d'observation évoquent des étapes de son cheminement, celui d'une femme habituée à se centrer sur les autres, vers la conscientisation et le réaménagement de ses propres ressources.

- L'identification à Déméter et la mise en place de son réflexe de l'agence
- L'histoire du corps en souffrance d'une combattante
- La reconnaissance de ses blessures et la responsabilisation de sa vie
- L'émergence d'une nouvelle vitalité et d'un sens à sa spiritualité.

L'identification avec Déméter et la mise en place de son réflexe d'agence

Pendant la démarche, Jeannie s'est identifiée à Déméter, l'archétype de la mère.

« Je me sens toujours responsable de tout et partout. [...] Je suis entièrement et uniquement une Déméter et ce pour de nombreuses années ». R2#23

Selon Jean Bolen, la femme Déméter est avant tout maternelle. *« In her relationships, she is nurturing and supportive, helpful and giving³¹⁴ ».*

« The mother archetype motivate women to nurture others, to be generous and giving, and to find satisfaction as caretakers and providers. Thus the nurturing aspect of the Demeter archetype can be expressed through the helping professions – teaching, nursing, counseling, in any job in which helping others is part of the role – and in any relationship in which she can be a nurturing person³¹⁵ ».

« Maternal persistence is another Demeter attribute. Such mothers refuse to give up when the welfare of their children is involved. [...] Stubbornness, patience, and perseverance are Demeter qualities³¹⁶ ».

Bolen précise aussi que les qualités de l'archétype comportent toutefois des pièges. La difficulté de la femme Déméter à dire non contribue à la rendre vulnérable.

³¹⁴ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in everywoman*, op. cit., p. 177.

³¹⁵ *Ibid.*, p. 172.

³¹⁶ *Ibid.*, p. 173-174.

« A Demeter woman's maternal qualities and her difficulties in saying no make her vulnerable to being used [...] »³¹⁷.

« A Demeter woman who can't say no will get overburdened. She may then become depleted and apathetic, or resentful and angry. If she feels exploited, she typically doesn't express it directly, showing the same lack of assertiveness on her own behalf that had her say yes when should have said no. Instead of expressing her anger or insisting that something change, a Demeter woman is likely to discount her feelings as ungenerous and to work harder at getting everything done »³¹⁸.

Selon Bolen, les problèmes au niveau corporel sont courants chez les femmes Déméter qui ont de la difficulté à exprimer leurs limites quand elles sont surchargées.

« A woman who identifies with Demeter acts like a bountiful, maternal goddess with an unlimited capacity to provide. She can't say no if someone needs her attention or help. [...] The instinct to nurture can eventually deplete a woman in a helping profession and can lead to "burnout" symptoms of fatigue and apathy. When a woman instinctively says yes to everyone who needs something from her, she will rapidly find herself overcommitted. She is not an unlimited natural resource. [...] Instead of an instinctive yes, which is Demeter's response, she must be able to choose when and how and to whom she will give. To do so, she must learn to say no »³¹⁹.

Enfin, une difficulté majeure réside dans leur résistance à reconnaître les traits négatifs de leur archétype. La femme Déméter, qui ne sait pas dire non aux personnes qui sollicitent son aide et qui donne sans compter temps et énergie, vient à se sentir utilisée et devient frustrée. Pour correspondre à l'image d'une bonne mère qu'elle a introjectée, elle refoule sa colère causée par la surcharge des attentes mais maintient avec les gens une dynamique de contrôle et de dépendance. Bolen affirme que ces défenses causent un angle mort qui fait obstacle à la reconnaissance d'un comportement passif/agressif.

« Demeter women find it easy to recognize the maternal pattern they embody, including the difficulty of saying no. However, there's too often a blind spot when it comes to looking at their negative feelings and negative behavior toward others. Since these feelings and actions are what most need to be changed, a Demeter woman's growth is thwarted until she can see the whole picture. [...] Demeter women have good intentions – which, coupled with the need to see themselves as good mothers, block their receptiveness to these insights. Such women are often very defensive. [...] Just as the Demeter woman has difficulty saying no because she identifies with the good and giving mother, so she also resist acknowledging her anger at those she loves. For the same reasons, she denies the possibility that she may be engaging in

³¹⁷ Ibid., p. 182.

³¹⁸ Ibid., p. 19.

³¹⁹ Ibid., p. 189.

*passive-aggressive behavior and that she may be overcontrolling or fostering dependency. [...] If she is willing to explore these avenues, then she may gradually allow knowledge of her negative Demeter traits to become conscious. Acknowledging them is the biggest obstacle. Changing her behavior is the easier task*³²⁰ ».

Les femmes, dont l'archétype prédominant s'apparente à Perséphone, Héra ou Déméter, ont développé l'habileté à focaliser leur attention sur les autres et à rechercher leur satisfaction à l'extérieur d'elles-mêmes. Cette caractéristique commune aux déesses vulnérables évoque le concept de l'agence développé en PCI, défini en ces termes: « *Une tendance viscérale à s'abandonner et à mettre sa vitalité au service de l'autre dans l'espoir, souvent inconscient, d'être aimé en retour et de satisfaire ses besoins*³²¹ ». La compréhension du concept de l'agence s'avère ici nécessaire pour bien comprendre le cheminement de Jeannie, sa prédisposition "forcée" vers Déméter, la réactivation de ses blessures lors de la séparation de son fils ainsi que les changements qui se sont produits pendant sa démarche avec le groupe. Étant donné que les enjeux de Jeannie sont très courants chez les femmes québécoises, notre analyse dans cette partie sera plus exhaustive. C'est en référence au concept de *Self Agency*, introduit par Daniel N. Stern³²² à propos de l'accordage affectif et de l'expérience subjective du nourrisson, que Jack Lee Rosenberg et Marjorie Rand, les précurseurs de la PCI, ont développé celui de l'agence, une attitude effective avant même la maîtrise du langage chez l'enfant. André Duchesne, directeur de l'Institut de PCI de Montréal, apporte un éclairage sur la mise en place de ce réflexe.

*« L'enfant peut apprendre ce réflexe très tôt dans sa vie; à une période pré-verbale, un enfant est dépendant de l'adulte qui en prend soin. S'il arrive que l'énergie et le regard de cet adulte véhicule une détresse (désarroi, tristesse, vide, absence, colère, etc.), l'enfant apprend à se quitter et à essayer de faire quelque chose pour retrouver le regard présent et réconfortant dont il a besoin. Ces tentatives sont parfois couronnées de succès, parfois elles échouent. Quand elles réussissent de temps à autre, c'est la situation qui crée le comportement le plus durable, car il est empreint (dans les mémoires corporelles) de l'espoir de réussite malgré les nombreux insuccès. L'enfant apprend à croire qu'il a le pouvoir de changer l'autre. C'est bien sûr une illusion [...] Fort de cette croyance, l'enfant apprend à se rendre responsable du bonheur ou du malheur de cet autre et il ne rencontre jamais un parent présent pour lui*³²³ ».

³²⁰ *Ibid.*, p. 193-194.

³²¹ Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de Belgique. Site de l'IPCI Belgique repéré à http://www.ipci.be/ipci_1.0.15/documents/pci_presentation.pdf

³²² Daniel N. Stern (1989). *Le monde interpersonnel du nourrisson*, Paris : Presses Universitaires de France.

³²³ André Duchesne (2001). « Agence, culpabilité, responsabilité », dans *Présence*, vol. 6, n° 2.

« *L'agence est une attitude qui consiste à mettre de côté son expérience de soi pour s'occuper des autres. Enfants, nous avons appris à essayer "d'arranger" nos figures parentales pour qu'elles soient suffisamment stables pour prendre soin de nous. Nous avons ainsi appris à écouter notre voix intérieure seulement pour la mettre au service des autres*³²⁴ ».

Plusieurs éléments dans l'histoire de Jeannie ont contribué à la mise en place de cette tendance pendant les premiers stades de son développement. Tout d'abord, elle a dû s'adapter très tôt au manque de présence "énergétique" de sa mère qui *en avait plein les bras* avec cinq enfants. Entre un père *silencieux et absent* de la maison et une mère *qui n'est pas capable d'écouter*, Jeannie, l'aînée de la famille, a appris à être *raisonnable*, c'est-à-dire à mettre de côté ses propres besoins. Françoise Peille, une psychologue spécialiste de l'enfance, avance l'idée que la position d'aîné peut induire la difficulté de mûrir à son rythme et de suivre ses propres désirs³²⁵.

« *Aujourd'hui encore, parce qu'ils ont souvent le rôle de substituts parentaux, les aînés ont davantage le sens des responsabilités, rendent plus facilement service [...] L'aîné risque de se couper prématurément de son enfance et de se croire plus responsable qu'il ne l'est*³²⁶ ».

Un autre facteur a été l'impossibilité d'avoir un espace à elle et le manque de frontières.

« *Nous vivons à sept dans un cinq pièces. Je couche dans la même chambre que mes sœurs. Comme j'ai pu me sentir envahie! Au point d'aller étudier dans le bain avec des oreillers pour avoir une certaine tranquillité!* » R2#3

Dans son histoire, marquée par la solitude, le silence et l'absence d'un adulte attentif à ses besoins, elle n'a pas appris à se rencontrer comme un être différencié.

« *Je deviens une adolescente qui ne fait pas de vague et qui n'a personne pour partager ce qu'elle vit. J'en aurais pourtant bien besoin car mon adolescence est loin d'être gaie* ». R2#7

Témoin impuissant d'une dynamique conflictuelle entre ses parents, et n'ayant le soutien de personne, Jeannie a tenté "d'arranger" la situation avec les ressources qu'elle avait à cette époque. "Être en agence" a été une façon de se défendre contre l'impuissance et l'angoisse ressenties dans son environnement familial. Sur le plan psychique, être le parent de son parent a été un moyen de survivre.

³²⁴ Site de l'Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de Montréal. Repéré à http://www.institutpci.com/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=45&Itemid=60

³²⁵ Françoise Peille (2005). *Frères et Sœurs, chacun cherche sa place*, France : Hachette pratique.

³²⁶ Isabelle Taubes, « Aîné, cadet... un rang pour la vie » *Psychologie*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Confiance/Articles-et-Dossiers/Trouver-sa-place/Aine-cadet-un-rang-pour-la-vie> [consulté le 14 septembre 2014].

« Chez nous, la colère s'exprime dans un silence lourd qui m'angoisse. Alors, très tôt, je deviens une bonne agente pour essayer de détendre l'atmosphère ». R2#5

Les psychologues Josée Jobin et Luc Sévigny expliquent l'aspect adaptatif de l'agence.

« L'humain a besoin de se sentir aimé et en sécurité. Un enfant dont le parent est changeant, anxieux, absent, trop exigeant, dysfonctionnel modulera ses comportements en fonction de ce qu'il perçoit du parent. Cet enfant apprendra à s'ajuster à l'autre et développera ce que l'on appelle l'agence. Il apprendra que son mieux-être intérieur, sa sécurité intérieure dépend de son propre pouvoir à calmer ou rassurer son parent. Donc, il se fera plus petit, plus absent, plus serviable pour organiser le mieux-être du parent : il apprend déjà à mettre ses besoins de côté pour survivre³²⁷ ».

Dans l'histoire de Jeannie, un autre élément a grandement influencé sa propension à l'agence: l'alcoolisme de son père. Comme tous les enfants ayant eu un parent dysfonctionnel, ou contrôlé par une assuétude, elle a souffert de ce problème. La travailleuse sociale et psychothérapeute Mariette Martel³²⁸ avance que l'agence repose sur la croyance primitive en un pouvoir personnel de changer l'expérience de l'autre.

« L'agence repose sur une croyance très ancrée que j'ai le pouvoir de changer les autres et la responsabilité du vécu émotionnel de ceux qui m'entourent. [...] La personne agente se donne elle-même un contrat d'arranger l'autre³²⁹ ».

En référence à l'ouvrage *Emotional Healing*³³⁰, Martel explique comment les enfants de parents alcooliques apprennent à mettre en place la compulsion à "arranger" l'autre.

« Ces enfants se coupent d'eux-mêmes et n'apprennent pas à se fier à leurs sensations corporelles, à leurs feelings, pour savoir qui ils sont et ce qui est bon pour eux. Ceci est au cœur de l'assuétude. L'enfant, à l'instar de ses parents, va rechercher désespérément à l'extérieur de lui son sentiment de bien-être et de plaisir. [...] Au lieu de prendre sa vitalité pour se centrer, croître, traverser sa douleur, prendre plaisir à la vie, l'enfant dénie la réalité intolérable qui l'entoure et met toute son énergie à fuir la douleur³³¹ ».

³²⁷ Site Web de Josée Jobin et Luc Sévigny, psychologues.

Repéré à http://www.jobinsevigny.ca/articles_t.php?id=23

³²⁸ Mariette Martel est travailleuse sociale et psychothérapeute. Elle exerce en cabinet privé à Victoriaville depuis 1980 auprès d'individus et de couples. Elle a enseigné la Psychothérapie Corporelle Intégrée pendant de nombreuses années. Elle est également formée avec l'approche de la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet. Outre son expertise auprès des couples, madame Martel est superviseuse clinique et elle donne également des ateliers de groupe de thérapie intensive au centre Psycho-Ressources des Bois-Francs.

³²⁹ Mariette Martel. *Concept du Soi et assuétude*. Repéré à <http://www.jobinsevigny.ca/concept-du-soi-et-assuétude/>

³³⁰ Karen Paine-Gernée & Therry Hunt (1990). *Emotional Healig*, New York: Warner Books.

³³¹ Mariette Martel, *op. cit.*,

« *L'agence est une compulsion et à ce titre est une habitude difficile à déloger. Dans Emotional Healing, il est dit: "Enfants, nous avons appris à être impliqués dans le processus de l'autre et adultes, nous ne savons pas comment arrêter. Notre surinvestissement dans les problèmes des autres est un baume sur notre propre souffrance"*³³² ».

Mariette Martel soutient que l'agence est une forme d'assuétude qui sert à éviter de rencontrer et de ressentir sa propre souffrance.

« *Un autre élément très renforçant dans l'agence c'est qu'en s'occupant des autres, la personne se sent très en contrôle. De plus, qui connaît une meilleure façon d'anesthésier sa douleur que de s'occuper de celle de son prochain?*³³³ »

À cet effet, la tendance de Jeannie à s'occuper de sa famille et à s'activer dans son travail a été un moyen d'éviter de ressentir sa propre souffrance, comme l'illustre cet exemple.

« *Le décès accidentel de ma sœur [...] Une personne que j'aime et qui est partie intégrante de mon histoire est disparue pour toujours. J'essaie de protéger mes parents. Je supporte mon beau-frère et ses enfants. Je retourne au travail après une demie journée d'absence, car je suis incapable de sentir ma peine toute seule à la maison. Alors, je m'active et m'occupe l'esprit* ». R1#5

Chez Jeannie, la répression de ses émotions ainsi que le recours au rationnel et à l'action sont des mécanismes qu'elle a utilisés à maintes reprises face à des affects intolérables. C'est en apprenant à moduler son comportement qu'elle a tenté d'obtenir une réponse à ses besoins affectifs. « *J'essaierai toujours d'être gentille et docile pour me faire aimer et apprécier.* » Aussi, outre dans les premiers stades du développement de l'enfant, la disposition interne à "être en agence" est également stimulé, voire renforcé, par d'autres facteurs socioculturels tels que la socialisation des femmes³³⁴, l'éducation dans la tradition de la religion catholique – prônant les valeurs du don de soi, de l'abnégation, du sacrifice, etc. –, et les attentes spécifiques dans le domaine de la santé et de la relation d'aide. Dans ces professions, les personnes qui ne reconnaissent pas leur disposition à l'agence sont de bons candidats à l'épuisement professionnel.³³⁵ En effet, il existe une grande différence au plan énergétique, entre "prendre soin" – être engagé dans le service aux autres avec sollicitude et compassion –

³³² *Ibid.*

³³³ *Ibid.*

³³⁴ Nous reviendrons sur ce point dans une partie ultérieure.

³³⁵ Chantalle Tremblay (2001). *La prévention du burnout auprès des professionnels de la relation d'aide : analyse d'une intervention psychocorporelle*. Rapport de stage présenté à la Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal pour l'obtention de la maîtrise en service social.

et être en agence. Dans le premier cas, la personne est consciente tant de ses motivations que de ses limites aux plans corporel et émotionnel. Consciente de ses frontières, elle assume la responsabilité de son bien être personnel et s'occupe de ses besoins de façon à maintenir un bon niveau d'énergie vitale. Dans le second cas, la personne recherche à l'extérieur d'elle-même la satisfaction de ses besoins. Les psychologues Josée Jobin et Luc Sévigny précisent ainsi cette différence sur le plan énergétique.

« Il est ici question d'un mouvement énergétique vers l'extérieur de soi pour accéder à un bien-être intérieur. Plutôt que d'être présent à soi (à son corps, sa respiration, son énergie), d'écouter sa voix intérieure, de se donner les meilleures conditions pour être bien (s'occuper de son mieux-être, s'occuper de soi), l'agent cherchera son mieux-être ou sa quiétude à l'extérieur de lui, dans le regard de l'autre même si cela est à son propre détriment. La "paye" de l'agent, c'est la reconnaissance qu'il reçoit ou espère recevoir en retour³³⁶ ».

André Duchesne soutient l'idée d'un comportement compulsif chez l'agent qui a de la difficulté à agir autrement. Le dévouement de l'agent est un antidote à son vide intérieur.

« J'utilise le mot dépendance sciemment car l'agent n'est pas libre de choisir ce comportement, il doit l'agir pour se sentir utile ou même se sentir exister. Il serait plus juste de dire que la personne qui est prise avec un réflexe d'agence ne peut pas ne pas l'agir. L'inaction est difficilement tolérable, car l'enjeu est de taille. Ce comportement est une véritable compulsion³³⁷ ».

La compulsion est un "acting out" pour calmer l'angoisse.

« L'agent a toujours l'air de celui ou celle qui se donne pour l'autre. La réalité est tout autre; au fond, l'agent utilise l'autre. Il l'utilise comme un objet qui lui permet de combler le vide intérieur qu'il ressent, faute de s'habiter et de s'appartenir³³⁸ ».

Ainsi, l'agence est un contrat unilatéral, pas un véritable échange réciproque avec l'autre, car l'agent n'est pas en contact avec ses propres besoins. Son expérience est désaffectée. Cet abandon de soi par soi-même³³⁹ a un impact sur le fonctionnement global et la santé.

³³⁶ Josée Jobin et Luc Sévigny. *L'agence. Un mode relationnel défensif*.

Repéré à http://www.jobinsevigny.ca/articles_t.php?id=23

³³⁷ André Duchesne, *Agence, culpabilité, responsabilité*, Présence, vol. 6, n° 2, juin 2001, p. 1.

³³⁸ *Ibid.*

³³⁹ Nous empruntons cette expression à Mariette Martel.

L'histoire du corps en souffrance d'une combattante

Le corps de Jeannie porte une étonnante histoire de souffrance: un cancer de la thyroïde à 47 ans; la leucémie à 50 ans nécessitant une greffe de la moelle osseuse; une dépression majeure pendant sa convalescence; une pneumonie et un zona à 55 ans et, finalement, un cancer du sein à 60 ans qui l'a menée à subir l'ablation du sein droit. Jeannie a survécu à l'épreuve de trois cancers qui ont mis son corps à rude épreuve et ont porté atteinte à son intégrité physique. *Je me sens toujours responsable de tout partout. [...] Pas de répit nulle part.* Cette phrase résume bien la pression qu'elle a endurée pendant une bonne partie de sa vie et nous amène à nous poser la question suivante: se pourrait-il que les périodes de maladie aient été la seule façon, exigée par son corps, d'obtenir un peu de répit? En faisant la rétrospective des événements, nous avons constaté que ses deux premiers cancers sont apparus lors de périodes exigeantes de sa vie. D'abord, la difficile conciliation travail/études/famille.

« Ma vie est remplie par mes enfants adolescents, mon travail, des études à temps partiels et des amies. Je rencontre l'amour mais cela se termine par une peine qui me coupera les ailes pour longtemps. L'adolescence de mon fils est difficile. Je me sens seule et débordée pour traverser cette période agitée. Je vais chercher un peu de support psychologique pour me guider. Je me sens toujours responsable de tout partout. Mes parents vieillissent et mon père est malade. Mon travail est stressant et exigeant. Ma vie est lourde de tout ça et pas de répit nulle part ». R1#6

Ces propos résument le contexte dans lequel est apparu son premier cancer, la thyroïde. Ils portent à comprendre toute la pression et le stress que son corps a encaissés. Le traitement de son premier cancer a semblé sonner une cloche et lui apprendre qu'elle a des limites. *J'apprends que si je ne prends pas soin de moi personne ne le fera à ma place.* Cependant, nous observons que, pour la seconde fois, elle a effectué un retour prématuré au travail, le premier faisant suite au décès de sa sœur. Dans sa vie professionnelle, Jeannie a été grandement valorisée pour ses compétences, la qualité de son empathie et ses capacités de chef. Nous sommes d'avis qu'elle a consolidé son comportement d'agence sous la forme d'un surinvestissement. Puis en 1997, ses responsabilités professionnelles dans le difficile contexte des coupures budgétaires dans le secteur de la santé, ont généré du stress et des émotions difficiles à contenir.

« *Mon bureau devient un endroit où se vit la détresse du personnel confronté à d'intenses bouleversements. [...] Je sors souvent de ces rencontres, très bouleversée avec un fort sentiment d'impuissance* ». R2#24

C'est suite à cette expérience éprouvante, que Jeannie est frappée par la leucémie. Ses propos, par rapport à son expérience d'un second cancer – *je suis terrassée mais ce sera de courte durée; je ne vis pas d'angoisse; je porte en moi la certitude que je vais guérir; je ne vis aucune colère face à cette nouvelle épreuve* –, portent à voir qu'elle s'exprime à partir de son "moi idéal" – la femme forte – et sont vides d'affects. La répression des émotions n'est pas étrangère à la souffrance psychologique qui s'ensuit.

« *Pendant ma convalescence, je fais une dépression majeure qui me précipite dans une détresse incroyable. Moi qui depuis si longtemps tenais la main des autres pour les soutenir, je deviens celle à qui on doit tenir la main. Cette souffrance psychologique me changera à jamais. Je deviens une meilleure personne* ». R2#28

Les périodes de crise, telle que la dépression ou le *burnout*, peuvent être des occasions de transformation³⁴⁰. Dans le cas de Jeannie, cette expérience lui a permis de se percevoir autrement que dans sa facette d'éternelle aidante et de prendre contact avec sa vulnérabilité. Puis en 2001, suite à de nouveaux problèmes de santé – une pneumonie et un épisode de zona – Jeannie écoute les messages que son corps lui envoie et décide de prendre sa retraite. Dans son discours, elle affirme s'être épanouie dans sa carrière et en aucun temps elle n'évoque un rapport entre les difficultés qu'elle a vécues dans son travail – les exigences émotionnelles, les grandes attentes, le niveau de stress élevé –, sa tendance au surinvestissement et la succession d'épreuves que son corps a subi. Pourtant c'est une infirmière ! Une seule allusion, en référence à son refus d'une promotion.

« *Pour la première fois depuis longtemps je me sens libérée. Je ne serai plus responsable de personne d'autre que moi-même. Quel soulagement!* R2#26 [...] *Je n'ai plus besoin de prouver quoique ce soit à qui que ce soit* ». R2#30

Peu de temps après le début de sa retraite, un troisième cancer – *On m'enlève le sein droit; l'atteinte de mon intégrité de femme me fera vivre un grand deuil. Que dois-je comprendre? Y a-t-il quelque chose à changer dans ma vie?* – et à répéter son pattern de l'agir – *Ma combattivité reprend vite le dessus*. Outre son habituel recours à l'agir, cette ultime épreuve a

³⁴⁰ Diane Bernier (1994). *La crise du burnout*, op. cit., p. 33.

mené Jeannie vers une recherche de sens à cette succession de maladies. Depuis Freud, plusieurs³⁴¹ ont exploré la question du sens du symptôme somatique. Le rapport entre le corps et l'esprit est complexe et l'ampleur du sujet dépasse le cadre de cette analyse. Monique Brillon, une psychologue qui s'est intéressée aux diverses théories psychosomatiques et psychanalytiques, avance qu'il est maintenant reconnu que c'est l'être humain qui est psychosomatique dans son essence et non pas la maladie.

« La survenue d'une maladie physique n'est pas affaire de causalité ni physique ni psychique. Psychisme et corps sont indissociablement liés en raison de leur emboîtement dans le développement de l'individu. Ce ne sont pas les maladies qui sont psychosomatiques ou non, ce sont les êtres humains qui le sont dans leur essence même. C'est un changement de paradigme majeur qui va laisser sa marque³⁴² ».

Toute maladie, réversible ou à potentiel létal, a un rapport avec le psychique. Ainsi il peut arriver à tout le monde d'avoir des maladies bénignes suite à une période de fatigue, d'anxiété ou de déprime. Dans ces cas, la régression est partielle dans le sens qu'on se dorlote un peu et on repart. Ces maladies sont positives et permettent de réguler l'homéostasie. Il peut aussi arriver à n'importe qui, aux prises avec une tension intense, d'avoir recours à l'agir impulsif et à la répression des émotions, au lieu de mentaliser. La mentalisation – la prise de conscience et l'analyse de ses propres conflits psychiques – nous protège des grandes tensions. Monique Brillon résume ainsi les propos de Joyce McDougall, une psychanalyste française qui s'est intéressée dans sa pratique au rapport entre les conflits psychiques et la somatisation.

« Il peut nous arriver à tous de réagir à un affect intolérable par la répression ou par un agir. La souffrance morale se situe alors hors psychisme et échappe à l'élaboration mentale. Lorsque c'est le cas, la pensée devient alors déconnectée de sa source émotionnelle, elle est désaffectée. [...] Il s'agit d'une défense face à un affect intolérable qui a été évacué hors psyché³⁴³ ».

Joyce McDougall a observé que les gens qui utilisent l'action de façon continue comme une défense contre la souffrance psychique, sont plus à risque de vulnérabilité psychosomatique.

« Nous sommes tous aptes à décharger nos tensions par l'action quand les circonstances sont particulièrement génératrices de stress (nous mangeons, nous buvons, nous fumons plus que d'habitude, etc.). Mais ceux qui, de façon continue, utilisent l'action comme une défense

³⁴¹ Pierre Marty Joyce McDougall, Christophe Dejours, Sami-Ali, sont des théoriciens importants.

³⁴² Monique Brillon (2014). *Le symptôme somatique a-t-il un sens?* Journée de formation continue offerte aux psychologues et aux psychothérapeutes de la région par le CFCPSY SAG-Lac, 2014.

³⁴³ *Ibid.*

contre la douleur mentale (alors que la réflexion et l'élaboration mentale seraient plus appropriées), courent le risque de voir s'accroître la vulnérabilité psychosomatique. L'affect ne peut être conçu comme un événement purement mental ou purement physique. L'émotion est essentiellement psychosomatique. Ainsi le fait d'éjecter la partie psychique d'une émotion permet à la part physiologique de s'exprimer comme dans la première enfance, ce qui conduit à la resomatisation de l'affect. Le signal de la psyché se réduit à un message d'action non verbal. Les individus qui traitent l'émotion sur ce mode sont des proies potentielles pour des explosions somatiques de toutes sortes quand certains événements (accident, naissance, deuil, divorce, abandon) se produisent³⁴⁴ ».

McDougall utilise le terme "désaffectation" pour qualifier un discours dont les émotions sont évacuées quand le reste du fonctionnement mental reste très animé. La désaffectation est une défense massive contre la montée d'une souffrance trop intense où les émotions arrivent difficilement à être mentalisées.

« En préférant le terme de désaffectation aux termes couramment utilisés aujourd'hui dans la recherche psychosomatique (la pensée opératoire, l'alexithymie, la névrose de comportement), je voulais indiquer que de tels sujets avaient fait précocement l'expérience d'émotions intenses qui menaçaient leur sentiment d'intégrité et d'identité, et qu'il leur a fallu, pour survivre psychiquement, ériger un système très solide pour prévenir un retour de leur vécu traumatique porteur de menace d'anéantissement³⁴⁵ ».

McDougall a observé ce fonctionnement particulièrement chez les gens qui ont de la difficulté à contenir une expérience affective intense. L'affect réprimé est souvent une grande charge agressive. Elle émet quelques hypothèses sur le fonctionnement mental qui produit cet état de désaffectation.

« Ils ne souffraient pas d'une incapacité à ressentir ou à exprimer une émotion mais plutôt d'une incapacité à contenir un excès d'expérience affective (proche de l'angoisse psychotique), et donc d'une incapacité, dans ces conditions, à réfléchir sur cette expérience. Quand le phénomène de désaffectation se produit, il est évident que le sujet court également le risque d'altérer sa capacité à rêver, ce qui peut accroître le danger d'un effondrement psychosomatique³⁴⁶ ».

« Elles portent d'abord sur les facteurs dynamiques qui peuvent sous-tendre l'existence d'une brèche psychique entre les émotions et les représentations mentales auxquelles elles sont liées [...] Il est difficile de ne pas parvenir à la conclusion qu'une structure si hermétiquement

³⁴⁴ Joyce McDougall (1989). *Théâtres du corps. Le psychosoma en psychanalyse*, Paris: NRF Éditions Gallimard, p. 125-126.

³⁴⁵ *Ibid.*, p. 123.

³⁴⁶ *Ibid.*, p. 124.

fermée sur elle-même doit être au service d'une fonction de défense extrêmement vigoureuse, même si les patients n'en sont pas conscients [...] ³⁴⁷ ».

La somatisation chronique parle d'une souffrance archaïque du nourrisson, d'un traumatisme infantile non mentalisé. Chez Jeannie, il y a des zones de souffrance qui n'ont pas été mentalisées et qui ont un rapport avec l'histoire de son corps en souffrance. Ayant bien intégré le modèle "sois raisonnable", elle n'était pas capable de mettre en mots et d'élaborer un sens à sa souffrance (tristesse, peur, détresse) dont la charge émotionnelle était trop forte à contenir. À plusieurs reprises, nous avons observé dans son discours une parole désaffectée. Les ressources qui lui ont permis de prendre sa place dans le monde professionnel et de faire face aux difficultés de sa vie – le recours au rationnel, à l'action et à la combattivité – sont associées à sa polarité masculine. L'hypersensibilité et l'anxiété ont été masquées par un agir qui donne l'impression qu'elle est une femme forte et en contrôle. Pourtant, sous l'apparence d'un fonctionnement efficace en surface, celui-ci n'a pas de racines avec son être profond et la dépression est sous-jacente dans l'ensemble de son discours. La défense passive/agressive masque une structure plus profonde – orale –, reliée au vide affectif. Nous sommes d'avis que le recours à l'agir – s'occuper des autres, le surinvestissement dans son travail – a été une façon de régler son vide affectif et de calmer une angoisse archaïque. « *Quand le chagrin ne trouve pas d'issue dans les larmes, ce sont d'autres organes qui pleurent* ³⁴⁸ ». En référence à cette citation, Jeannie s'est trop oubliée et n'a pas tenu compte de son univers affectif. Au fil du temps, elle a payé de sa santé. C'est son corps qui a tenté d'attirer son attention sur le manque de présence à elle-même et sur la coupure du contact avec son senti corporel, ses émotions et ses propres besoins. Elle a reconnu qu'il lui a fallu de grosses épreuves pour venir à bout de sa résistance à un changement au niveau psychique – *j'avais mis des barricades; des défenses que j'avais installées avec des barres de fer [...] faut croire que ça me prend des gros coups pour changer* –, et s'ouvrir à des aspects d'elle-même qu'elle avait négligés.

³⁴⁷ *Ibid.*, p. 124.

³⁴⁸ Henry Maudsley, psychiatre anglais. « The sorrow that has no vent in tears makes other organs weep ».

La reconnaissance de ses blessures et la responsabilisation de sa vie

Pendant la démarche, Jeannie a travaillé fort sur ses difficultés. Elle a pris conscience des influences de son environnement qui l'ont guidée tout au long de sa vie et de la reproduction des modèles reçus en héritage.

« Je réalise à quel point j'ai fait vivre à mes enfants ce que j'ai vécu dans ma famille. Je n'ai plus de colère envers mes parents car je sais qu'ils ont fait du mieux avec leurs limites. Je suis plus ouverte avec [ma fille] et je la supporte à ma façon par toutes sortes de petites attentions ». R2#37

La maturité émotive implique de renoncer à des illusions qu'on a nourri face à soi-même, face aux autres et à la vie. Ce cheminement ouvre la voie à une grande libération.

« Je suis consciente que jusqu'à ce jour j'ai été menée par des règles érigées par d'autres personnes; mes parents, mes enseignants, mes patrons et mes responsabilités familiales. Maintenant il m'appartient entièrement de réaliser et de choisir ce que je veux faire du reste de ma vie. Je n'ai plus de compte à rendre à personne d'autre que moi-même ». R2#32

Dans l'histoire de Jeannie, nous observons la reproduction de plusieurs thèmes tels que : le rôle de la mère surchargée, seule et responsable de tout; le modèle du silence qui se perpétue de mères en filles; l'échec dans la vie de couple – celle de ses parents, la sienne et celle de ses enfants; l'absence du père et la blessure d'abandon qu'elle entraîne. L'absence du père est un thème qui se reproduit sur trois générations: le père de Jeannie, absent de la maison et qui passe ses soirées à la taverne; le mari de Jeannie qui s'investit dans une autre famille et ne maintient pas la relation avec ses enfants et dernièrement, son fils qui se sent incapable d'assumer son rôle de père et ne voit plus ses petites filles. La rupture de son fils est un événement percutant qui a déclenché la résurgence de situations inachevées et des prises de conscience. Le désarroi de sa belle-fille et de ses petites filles ainsi que son impuissance à les "arranger" ont stimulé le réflexe d'agence de Jeannie.

« J'ai fini par réaliser qu'il fallait que je parte. Je ne pouvais rien faire et ça, pour une agente, c'est l'enfer. [...] Ça m'a fait fragmenter une fois que j'étais rendue chez nous. [...] J'étais vraiment fragmentée... Une baisse de vitalité... » C#5

André Duchesne explique comment l'agence peut causer la fragmentation.

« Ce processus s'installe graduellement et il est d'autant plus insidieux qu'il est inconscient. [...] Cette responsabilité unidirectionnelle engendre de la culpabilité, lorsque vous échouez dans votre tentative d'arranger l'autre. Ce sentiment empoisonne votre vie, car il est fait de

jugements sur vous, jugements reliés à votre incapacité à remplir une tâche impossible. C'est le résultat du sentiment d'éclatement du soi, un soi incapable de tolérer de ressentir la peine profonde éveillée par la souffrance ou simplement l'inconfort et l'insécurité³⁴⁹ ».

Au cœur de son chaos, elle a utilisé les outils de la PCI qu'elle connaît pour prendre soin d'elle-même, sortir de sa fragmentation, et retrouver son sentiment de Soi. Malgré le malaise et l'inconfort vécus, c'est une bonne nouvelle que Jeannie ait pu ressentir dans son corps la souffrance causée par son agence. *« Sans une conscience corporelle des effets de l'agence, cette tendance continuera à se manifester³⁵⁰ ».* Les thérapeutes en PCI sont d'avis que la conscience corporelle est essentielle pour sortir de la prison énergétique qu'est l'agence.

« La clef de la prison réside dans l'expérience du cul de sac; ce n'est qu'en ressentant la douleur reliée à la lourdeur de ce contrat, avec ou sans succès, que vous pourrez remettre en question ce qui allait de soi depuis si longtemps. [...] La prison vient du fait que la personne en agence n'est jamais vraiment libre de vivre pour elle-même; il y a toujours quelqu'un de proche en état de besoin. [...] L'habitude de se quitter pour se mettre au service des besoins de l'autre entretient un vide intérieur; ce genre de dépendance fait en sorte que la personne n'a plus de vie propre, elle n'est plus en contact avec ses propres besoins à force de vivre par procuration ».

Mariette Martel rajoute à la conscience corporelle, deux autres clefs: l'importance de frontières saines et d'une démarche "d'auto-reparentage".

« Si vous n'avez pas des indices ressentis de votre agence, vous ne pouvez pas l'arrêter. [...] Si je ne consens pas à ressentir mes "malaises", je me coupe des possibilités de me soigner. Quand je commence à ressentir la différence dans mon corps, dans mon énergie entre "être vivant pour soi" ou bien "être en agence", je peux alors me choisir et éviter de me laisser tomber. [...] Il faut que vous ressentiez la différence entre le bon feeling d'excitation et de vitalité et le feeling d'être éteint de l'agence. Et encore là, c'est d'abord dans votre corps que vous le vivez. [...] Pour en finir avec l'agence, en plus de développer en priorité sa conscience corporelle, il est primordial d'avoir et de maintenir des frontières saines. Une autre étape consiste à rencontrer l'enfant intérieur, de le rassurer sur notre engagement à lui donner ce dont il a manqué. Ce processus d'auto-reparentage est inévitable si je veux réellement me donner une vie satisfaisante et réparer les blessures et les abus qui m'ont été faits dans l'enfance³⁵¹ ».

³⁴⁹ André Duchesne. « Agence, culpabilité, responsabilité », paru dans *Présence*, vol. 6, n° 2, 2001. Repéré à <http://www.institutpci.com/images/stories/PDF-web-IPCI/Presence/Articles/vol6no2/presencevol6no2ad.pdf>

³⁵⁰ *Ibid.*

³⁵¹ Mariette Martel. *Concept du Soi et assuétude*, sur le site web de Josée Jobin et Luc Sévigny. Repéré à http://www.jobinsevigny.ca/articles_t.php?id=24

En outre, Jeannie a fait des progrès dans sa capacité à mentaliser en faisant la distinction entre la peine de sa petite fille de cinq ans et la sienne, en lien avec l'absence d'un adulte significatif dans son enfance. Ce qui a émergé chez Jeannie, c'est tout l'aspect affectif de la petite fille blessée qui n'a eu personne pour prendre soin d'elle, la mémoire corporelle ravivée de la blessure d'abandon et du vide affectif. Devenir capable de distinguer de façon plus claire sa propre expérience de celle de ses proches lui a permis de prendre conscience de ses projections et de mettre des mots sur sa propre souffrance. Sa conscience corporelle lui a permis de développer un enracinement plus grand, de contenir ses émotions et d'avoir un plus grand accès à son monde relationnel, qui amène cette capacité d'être soi et en lien avec les autres. Quand une personne est vraiment connectée avec son histoire plutôt que d'être dans la rationalisation, c'est là que la mentalisation se fait. Ainsi, pendant sa démarche, Jeannie a vécu une période de désorganisation et de réaménagement de ses forces psychiques. Elle a vécu de l'intérieur une expérience de transformation.

« La seule façon, c'est de faire un pas à la fois, de rester au moment présent et de garder l'espérance et à travers ça, de prendre soin de moi. [...] Si je veux être là comme mère et comme grand-mère, il faut que moi, je sois bien. Ça aussi c'est nouveau, parce que j'ai été une agente extraordinaire pendant presque toute ma vie ». C#7

Ses avancées exposent les voies de croissance que rencontre la femme Déméter.

« Quels sont mes besoins de femme? Apprendre à dire et à mettre mes limites. Réaliser que je ne peux sauver personne de la souffrance et leur laisser vivre leur vie. Avoir confiance en leur capacité de trouver leur chemin. Être présente sans être envahissante. Tout un défi! » R2#42

Selon Bolen, le mitan est une période importante pour la femme Déméter, qu'elle n'ait ou pas d'enfant. Outre la séparation "énergétique" avec les gens qu'elle materne, c'est aussi le moment d'apprendre à devenir une bonne mère pour elle-même et de cultiver la présence d'autres archétypes.

« Even if a Demeter woman has children, her midlife years are no less crucial, though she may be unaware of their importance in shaping the rest of her life. Her children are growing, and each step they take toward independence tests her ability to let go of their dependence on her. [...] Unless a Demeter woman consciously makes room in her life for other-than-Demeter relationships, she may stay locked in one pattern, being "just Demeter"³⁵² ».

³⁵² Jean Shinoda Bolen. *Goddesses in Everywoman*, op. cit., p. 187.

Malgré qu'elle ait été déstabilisée par l'histoire de son fils, Jeannie a été une figure d'identification positive pour les femmes du groupe, qui ont vu en elle, une femme de confiance sur laquelle on peut se fier et une battante courageuse devant l'épreuve. Ses propos lors des cercles de parole, teintés d'un zeste d'humour témoignant subtilement de la force qu'elle a acquise, ont été écoutés avec attention et respect par les participantes. Prendre la parole pour Jeannie a été un geste réparateur lui révélant son droit d'exister comme femme aux yeux des autres. Le groupe a été un lieu où elle s'est sentie en confiance de s'ouvrir et de partager sa souffrance avec d'autres, au lieu de s'organiser toute seule avec ses difficultés. Elle a changé sa façon d'être avec son fils et elle a pris le risque de se dévoiler à sa fille, créant ainsi plus d'authenticité dans leurs rapports. En permettant à sa fille de lire son récit de vie – et qu'elle ait ainsi accès à la femme qu'est sa mère et à son expérience de vie –, elle a initié une bascule de lignée en brisant le modèle du silence installé et en créant un mouvement d'ouverture, porteur d'un grand changement pour les générations à venir.

L'émergence d'une nouvelle vitalité et d'un sens à sa spiritualité

N'étant pas habituée à l'agir expressif – le langage corporel qui supporte l'expression des émotions – et à s'amuser, Jeannie a appris au contact des femmes du groupe à s'approprier la dimension affective. La danse – qui visait à faire monter la charge énergétique –, l'humour des participantes et l'expression de leur vitalité, l'ont aidée à ressentir le *feu* de son intensité. Leurs partages et l'utilisation de leur sensibilité comme une ressource, lui ont permis de se réapproprier des aspects liés à sa polarité féminine et d'établir une connexion avec sa connaissance intuitive. Le groupe a participé à une éclosion : plus vivante, plus proche de ses sentiments, plus à l'écoute de ses besoins et plus capable d'exprimer ses limites...

« C'est comme si j'avais une certitude que je suis sur le bon chemin... que je suis comme en route vers [...] une continuation mais aussi l'émergence d'une partie de ma vie que j'ai laissée à l'ombre. [...] Et c'est tout le chemin que j'ai fait avec vous autres, ça participé grandement à l'éclosion de ce moment-là ». C#6

La démarche d'imagination active autour des archétypes a été très utile pour une femme rationnelle comme Jeannie, en présentant différentes facettes du féminin, sans chercher à briser les défenses ou à cibler directement sur l'émotion. La connaissance des défis de

croissance et des archétypes l'a aidée à mettre des mots sur son expérience et à mieux identifier les aspects de sa vie qu'elle avait négligés.

« Ça m'a permis de découvrir que ma Déméter là, elle avait fait sa job, fallait qu'elle prenne un break pour laisser de la place à d'autres. Je le savais que j'étais assez forte là-dedans [rires] mais jusqu'à ce point-là, non. Et de découvrir aussi, de réaliser à quel point l'Aphrodite poussait mais je n'étais pas capable de la nommer. Il y avait quelque chose qui poussait pour que ça change mais je ne savais pas comment faire et je n'étais pas capable de mettre un mot là-dessus ». C#8

Au terme, Jeannie a trouvé des réponses à sa question *"elle est où la femme?"* Elle a choisi de ne plus se laisser tomber en se donnant de nouvelles permissions en lien avec l'énergie d'Aphrodite: explorer sa créativité, chanter avec une chorale, s'offrir de belles choses. Elle a pris du pouvoir sur sa vie. *« Je sais plus ce que je veux faire de ma vie »*. Forte d'un sentiment d'identité plus grand, la démarche a déclenché une mobilisation vers de nouvelles façons de se ressourcer et a donné lieu à une réflexion sur le sens de sa vie à l'aube de la vieillesse et à l'émergence d'un sens à sa spiritualité.

« Je peux seulement accompagner mais je vois comment, quand on est bien centré, quand on est bien, quand on est placé à la bonne place, comment c'est bon pour soi-même mais comment c'est bon pour les autres aussi. Alors, de cette vitalité-là, il y a plein de chemins, de liens. [...] Pour moi, à ce moment-ci de ma vie, la spiritualité, c'est le lien. C'est ce qui donne un sens à ma vie. [...] Je suis au cœur de cela. Et si je ne suis pas avec moi, je ne peux pas être avec eux. C'est l'essentiel. Il a fallu que je me trouve pour être capable de maintenir le lien sans me perdre. Ho! » C#11

Jeannie a appris que le respect et l'amour envers soi-même sont des préalables essentiels à un échange affectif riche avec les autres. Elle a réussi à se placer au cœur de sa propre vie, consciente de l'importance de sa vitalité dans la dynamique de ses liens avec les autres. Ses paroles évoquent une intégration progressive entre ses polarités masculine/féminine et un éveil de la conscience du Soi.

3.5. Description de l'expérience de Danielle

Le parcours de Danielle évoque l'image d'un grand ménage. Au fil de son processus, elle a fait face aux situations insatisfaisantes dans sa vie actuelle et elle a posé des actions concrètes en vue d'actualiser des changements. La démarche de Danielle a porté sur ses préoccupations déjà mentionnées dans son premier récit – sa relation avec son corps, son travail, son désir d'avoir

plus de plaisir dans sa vie – et sur l'exploration d'autres thèmes tels que ses relations avec les autres, son rapprochement avec ses enfants, la question de prendre sa place et l'importance de sa spiritualité.

Le défi d'être en relation avec les autres

Dans son deuxième récit, Danielle apporte des éléments nouveaux à son histoire familiale qui précisent la nature de ses blessures dans ses relations avec les autres, en particulier avec les femmes : sa relation difficile avec ses cinq sœurs, le sentiment de rejet et d'incompétence qu'elle a vécu auprès d'elles, la rivalité avec sa sœur jumelle pour l'attention de son père, sa difficulté à créer des liens avec ses pairs au primaire et son manque de confiance lié à son problème de surpoids.

« La vie avec mes cinq sœurs n'était pas si facile que ça. J'ai complètement oublié d'en parler dans mon premier document sur le récit de vie. J'avais l'impression d'être entre deux systèmes, les rationnelles [...] puis les humanistes. J'avais tendance à vouloir me faire aimer du premier groupe qui me rejetait [...] J'ai souvent été blessée [...] Je me sentais souvent incompétente devant toutes leurs aptitudes que je n'avais pas et je me suis retirée dans ma bulle ». R2#3

« J'ai eu de la difficulté à établir des liens avec mes pairs au primaire car je me comparais avec ma jumelle qui était meilleure que moi sur le plan académique. Je n'avais pas très confiance en moi. De plus, avec mon problème de surpoids, j'étais la cible parfaite pour les garçons qui n'avaient rien d'autre à faire que de blesser les autres. J'étais malheureuse dans ma peau ». R2#4

« Aussi, j'ai vécu une expérience troublante avec un groupe de fille en 6^e année. Elles m'ont niaisée en me montant un bateau [...] J'ai eu beaucoup de peine et je me suis retirée du groupe. La trahison m'a fait très mal ». R2#5

Participer, pour une toute première fois, à une démarche avec un groupe de sept femmes représentait tout un défi pour Danielle pour qui, établir de nouvelles relations réveillait ses vieilles peurs liées au rejet. Au fil des rencontres, elle a appris à faire confiance aux femmes du groupe – une expérience différente de son passé – à s'ouvrir et à cultiver un attachement sain avec elles. Ces extraits témoignent d'un changement dans son rapport aux autres.

« Maintenant, je sais que la relation avec les autres peut m'apporter encore plus, tout en respectant mon individualité ». R2#53

« J'aimerais beaucoup qu'on continue [...] Je suis vraiment contente de vous voir, toute la gang. Je ne pensais pas... tu sais, au début, j'avais de la misère avec les amies pis toute ça; cela aussi ça travaillé fort. Aujourd'hui, vous faites partie de mes amies et je suis contente de vous voir ». C#7

« Par rapport à ma peur d'être en lien... cet été, j'ai renoué avec mes amies de femmes ». C#9
 « J'ai fait de bonnes rencontres ici, des très bonnes rencontres avec mes sœurs. Ce matin, j'avais l'impression de perdre ma famille. Pour moi, ça été tout un défi d'être en relation avec d'autres personnes parce que je me sentais toujours rejetée. Ça été très bon. C'est ce goût-là qui me reste ». C#12

Un désir de rapprochement avec ses enfants

Le drame initial dans la vie de Danielle a trait à la mort de ses deux parents quand elle était adolescente. Lors de sa démarche, ce thème a été réactivé par plusieurs événements.

« Aujourd'hui, moi j'ai 48 ans et mon père est mort à 48 ans. Ça fait 30 ans qu'il est décédé. Ma mère est morte à 46 ans. Donc, ces temps-ci... ces 2-3 dernières années, c'est un petit peu difficile de vivre et de ne pas se laisser mourir ». C#4

Au mois de mai, Danielle apprend que ses filles, qui habitent avec leur père depuis sa séparation, ont des difficultés sur le plan relationnel avec lui. Cette situation inattendue, accentuée par le fait qu'elle habite dans une autre ville, ranime le souvenir de sa propre expérience lorsqu'elle avait leur âge et la confronte à revoir son rôle de mère. Danielle souffre de constater que le nid est vide depuis un moment déjà.

« Ça ne va pas bien avec leur père et je me sens toute croche d'être loin et ça, ça vient me torturer l'intérieur. Dans ma vie, moi, mes parents sont morts quand j'avais 16 et 18 ans. Mes filles ont 15 et 18 ans ». C#5

« Au mitan, les enfants quittent la maison habituellement et les femmes vivent ça difficilement. Eh bien moi, je réalise qu'elles sont à moitié parties depuis quelques années et que j'ai besoin de me rapprocher d'elles. Je vis ça très difficilement, j'ai les boyaux du ventre qui se tordent d'inquiétude ». R2#21

Pendant plusieurs semaines, Danielle sera aux prises avec la reproduction de son drame : sa propre absence auprès de ses enfants. Cette expérience difficile lui permet de réaliser son besoin de se rapprocher de ses filles, en termes de proximité et de disponibilité.

« J'ai réalisé [...] que j'ai besoin de me rapprocher de mes deux filles qui vivent une situation difficile avec leur père. [...] J'ai compris que je dois me rapprocher d'elles à deux niveaux. Le premier est physiquement, je veux déménager près d'elles et près d'une gare afin qu'elles puissent venir chez moi par leur propres moyens quand elles en ont envie [...] Le deuxième

niveau, c'est que j'ai le besoin d'être là pour elles alors que moi j'étais toute seule à leur âge et que j'aurais eu encore besoin de mes parents. Je ne veux pas qu'elles vivent ce que j'ai vécu. Je ne veux pas non plus les surprotéger, mais je veux être disponible pour elles lorsqu'elles en ont besoin ». R2#18

Danielle a aussi poursuivi sa réflexion sur le défi d'avoir plus de plaisir dans sa vie.

« C'est comme si... le temps qui s'en vient, moi je veux avoir du plaisir, puis je veux être dans une énergie de créativité ». C#1

« Je me suis rendue compte que d'avoir du plaisir était un côté peu exploité chez moi car j'ai toujours eu peur de me faire juger et d'être rejetée du groupe. Le fait d'en avoir parlé au groupe fut très révélateur et libérateur. J'ai le sentiment de me faire davantage confiance et j'ai repris contact avec mes amis (es) dans une énergie complètement différente, une énergie d'ouverture et d'amour. Je n'ai pas senti de résistance comme avant ». R2#15

« On est allé rejoindre des amis à Baie Saint-Paul pour un week-end en juin (imprévu) et nous allons en vacances dans le bas du fleuve pour faire du vélo et aller aux jardins de Métis. Faire des sorties avec mon chum, mes enfants, mes amis sont des moments de grands plaisirs et il n'y a plus de frein à cause de l'insécurité financière et la peur d'être jugée. La vie est belle et profitons-en avant d'être trop vieille ». R2#16

Dans son premier récit, Danielle avait également exprimé qu'elle travaillait beaucoup – tout comme ses parents jadis – et qu'elle était préoccupée par la qualité du temps passé au travail d'ici la fin de sa carrière. Au fil de la démarche, elle a réalisé l'ampleur de son insatisfaction face à son travail; un lieu qui ne correspond plus ni à ses priorités, ni à ses besoins actuels.

« Je réalise que je n'aime plus le travail que je fais. J'ai besoin de changement car j'ai fait le tour du jardin sur le plan clinique. Je suis tannée de faire des évaluations de grille multi pour mettre des services en place, quand il y en a ! J'ai besoin de travailler dans la lumière et j'ai l'impression d'être dans la noirceur actuellement, toujours entourée de maladie et de mortalité. [...]Le travail avec la démence me rend amère ». R2#13

« Je dirais que j'ai des périodes au travail où je deviens comme agressive, intolérante. Je le nomme sans exploser, je me contiens [rires], j'ai appris cela ici. Puis après cela, je respire ouf, j'essaie de m'enligner pour que moi, je sois bien dans ça ». C#7

« Ça m'a amenée à prendre des décisions. Les exercices qu'on a faits par rapport à mes enfants, par rapport à mon travail que je n'aime pas... donc là, j'ai décidé d'appliquer pour aller ailleurs. On va peut-être déménager, me rapprocher de mes enfants. Ça fait bouger énormément d'affaires dans ma vie. Puis c'est correct ». C#5

Elle partage ses remises en question avec son conjoint qui l'appuie dans la série de décisions et de changements majeurs qu'elle est en train d'initier : vendre leur maison, déménager dans une autre ville, se rapprocher ainsi de ses filles et changer d'emploi.

« Donc, j'ai discuté avec mon conjoint et nous avons pris la décision de déménager le plus rapidement possible et j'ai appliqué sur un poste [...] pour travailler avec une clientèle bien différente et où il y aura des défis cliniques forts intéressants. Même si je ne suis pas choisie pour ce poste, je vais poursuivre ma démarche pour changer de travail... vers la lumière ». R2#22

« Au niveau du travail, ça m'avait brassée beaucoup nos rencontres [...] Ça bouge, j'ai mis des choses en action... ça été clair et évident. À un moment donné, ça m'a même déstabilisée de voir cela mais là maintenant, on est dans l'élan et je suis contente. Je suis dans l'énergie de bouger et ça, ça me fait beaucoup de bien ». C#7

Après une période déstabilisante, Danielle est fière des décisions qu'elle a prises, des gestes concrets qu'elle a posés et d'avoir osé faire confiance au mouvement de la vie.

« À propos de mes filles [...] c'était aussi quelque chose de majeur pis ça, ça m'a ébranlée beaucoup [...] il y a des choses qui ont évolué depuis ce temps-là. Ça été des bons moments, des moments difficiles et intensifs mais je suis contente des décisions que j'ai prises et dans le fond, toute cette démarche-là m'a aidée à passer à travers ces étapes-là et d'avancer dans ça, de faire des choix. Je suis contente à ce niveau-là ». C#7

« Le mouvement cette année, [...] Déméter, le mouvement de me rapprocher de mes enfants. [...] Je trouve cela extraordinaire d'être dans le mouvement parce que ce n'est pas statique. Faire confiance en la vie [...] que les choses vont se placer [...] Arrêter d'avoir peur et juste de se laisser aller dans le mouvement avec la vague... c'est un ménage qui se fait ». C#12

Le rapport à son corps

Dans son premier récit, Danielle avait exprimé sa préoccupation face à son état de santé en général et, un défi majeur, améliorer sa condition physique. Au fil de sa démarche, outre ses craintes face à son hérédité et sa peur de mourir jeune comme ses parents, elle a exposé de façon plus claire son problème lié à un surpoids qu'elle traîne depuis l'enfance. Les extraits suivants illustrent son cheminement et sa réflexion sur le lien entre sa difficulté à résoudre ce problème, ses résistances et ses enjeux relationnels.

« J'ai perdu du poids après le décès de mes parents... Avec le deuil et le reste ». R2#6

« Je n'ai pas reperdu le poids pris pendant la deuxième grossesse ». R2#9

« J'ai pris près de 40 livres depuis le début de [sa relation actuelle] et je n'arrive pas à me motiver à en perdre. Je cherche à comprendre pourquoi ». R2#12

« J'aimerais beaucoup perdre du poids et je suis obsédée par cette idée. Mes parents m'avaient aidée beaucoup par le passé à perdre du poids que j'ai tout repris en vingt ans. C'est un défi car j'ai tellement peur de ne pas réussir que je me sabote toute seule. Je n'y arrive pas et je me dévalorise beaucoup. Mes enjeux de base m'empêchent d'avancer. La peur de décevoir mon père, la peur de ne pas être vue par lui au profit de ma sœur jumelle...La peur d'être jugée et rejetée ». R2#24

Danielle est allée chercher du support pour l'aider à dénouer ses enjeux autour de l'alimentation. La question du rapport à son corps a pris la tournure d'une obsession.

« Je réalise, après un certain temps avec le groupe, que je n'arrive toujours pas à me motiver à faire attention. J'angoisse et je mange davantage donc j'engraisse. J'ai de l'aide pour faire ce processus au niveau du poids, j'avance tranquillement à petit pas ». R2#25

« La dernière chose qu'il me reste à travailler et ce sera mon défi. [...] J'ai une force, je suis "groundée", je sais que je suis capable de contenir une énergie assez puissante sauf qu'il y a un domaine dans ma vie où je n'ai pas de contrôle et que ça m'obsède, c'est mon poids. [...] Il y a quelque chose que je ne suis pas capable de cliquer pour que cette obsession-là du poids, s'enlève. [...] Je veux arrêter d'être en bataille ». C#8

En juin, Danielle s'est offert un cours de yoga en guise de cadeau de son cheminement. Ce geste traduit tant ses progrès – respirer et se détendre – que sa volonté de poursuivre le travail amorcé pour développer une relation harmonieuse avec son corps.

« Je n'ai pas amené d'objet, comme cadeau qu'on se donne à soi parce que l'ai commencé hier, je me suis permis de suivre un cours de yoga parce que ma santé pour moi, c'est important. Ça m'a amenée à prendre cette décision-là, dans la douceur. Avant, j'avais essayé le yoga et je n'étais pas capable parce que j'étais une compétitive... pis c'était de respirer, de se détendre pis je n'étais pas capable. Hier soir, ça été très bien. C'était cela mon cadeau de mon cheminement ». C#8

En décembre, lors de son bilan de l'automne, Danielle réalise qu'elle a oublié de prendre soin d'elle au cours des derniers mois. Tout en parlant, elle prend subitement conscience d'un lien entre la fin de la démarche du groupe en septembre, les pertes relationnelles vécues dans son passé et la résurgence de ses difficultés au niveau de l'alimentation.

« Ça m'a fait de la peine de réaliser que vous m'avez manqué et que je n'ai pas pris le temps de me brancher depuis qu'on s'est vu la dernière fois. Ça été tellement dans l'action que j'ai oublié de m'occuper de moi et aujourd'hui c'est comme une claque en plein face. [...] Je trouve ça dommage [...] de m'avoir oubliée. Dans le fond, ça me prend un événement comme

cela pour me rebrancher. [...] Je viens de faire un lien avec tout mon pattern... [silence] j'ai eu beaucoup de pertes importantes dans ma vie. Quand on a arrêté les rencontres au mois de septembre, cela a fait comme Ouch ... Je bloque ... on s'active. Au niveau de mon alimentation, ce n'était pas bon ». C#10

À cette étape de sa vie, Danielle avait un grand besoin d'échanges avec d'autres femmes. Outre le fait de favoriser des changements dans ses rapports avec les autres, cette toute première expérience avec un groupe a eu pour effet de consolider sa démarche et de lui apporter des éléments de compréhension à la question qu'elle posait dans son premier récit, sur la dimension du "nous" dans une démarche spirituelle.

« Au départ, le groupe, moi, je n'avais jamais fait ça et j'avais le besoin de partager avec d'autres femmes. Je ne sais pas si vous vous rappelez, la question du "nous", c'était un grand questionnement pour moi. J'ai eu beaucoup de réponses et ça m'a fait grandir énormément, ce groupe-là, à toutes sortes de niveaux. [...] Dans le groupe, à chaque fois qu'on parle d'une affaire ou qu'on parle avec quelqu'un, ça me touche à un niveau et ça me fait travailler. Ça fait toutes sortes d'ouvertures, toutes sortes de possibilités, [...] différentes tournures des choses [selon] ce que la personne fait résonner, ça travaille énormément de choses. Moi, à moi et au groupe [...] On est toutes touchées et moi, ça venait me chercher à toutes sortes de niveaux ». C#9

« De me retrouver avec des femmes qui sont au mitan, ça me confirmait que je n'étais pas toute seule à vivre une expérience comme ça. Je trouvais que ça me consolidait énormément dans ma démarche actuelle. Donc, je trouvais que ça me rassurait, ça me confirmait. En tout cas, je trouvais que c'était vraiment validant parce que je suis dans une période où je me pose énormément de questions et je vois que tout le monde ici, on se pose des questions. Le groupe m'a permis de vivre ça. Ce que je trouvais le fun aussi, c'est comme si vous êtes plusieurs parties, différentes parties de moi et que je me reconnais à travers toutes vous autres. Ça m'a fait travailler beaucoup. J'ai trouvé cela vraiment intéressant comme dynamique. Le cercle de la parole a été effectivement un outil extraordinaire ». C#9

« Réaliser comment le groupe peut cheminer ensemble est vraiment impressionnant, comment la conscience collective nous affecte et nous rejoint dans nos vies est incroyable. Devenir consciente par le groupe je trouve ça plus puissant, plus rapide et plus complet. C'est intense, unique et dynamisant. Quelle belle expérience ». R2#28

Danielle a trouvé une façon particulièrement créative de sceller l'alliance du groupe.

« C'est cet été que j'ai pensé à cela; je voulais vous donner quelque chose de moi, mais je ne savais pas quoi. [Quelque chose] qui avait un sens et vu qu'on était toujours en rond et que c'était le fun, je me suis dit "faut qu'il y ait une signification le groupe, le rond". Le rond, c'était comme l'engagement. Ça fait que j'ai décidé de vous faire des bagues. Je suis partie avec votre nom, le mot que chacune s'était choisi, et je me suis laissée inspirer pour chacune. Je suis allée choisir des billes et je vous ai fait des bagues. Je suis très contente, on dirait une

vraie petite fille qui fait des cadeaux. C'est une partie de moi, de ma créativité. J'espère qu'elle va vous faire ». C#9

Confronter ses propres enjeux et ses insatisfactions; reconnaître ses véritables besoins; oser suivre le mouvement proposé par la vie; ouvrir son cœur et prendre le risque d'être en relation avec les autres; faire confiance aux membres du groupe et accepter leur support... tous ces gestes que Danielle a posés, l'ont conduite sur la piste d'un changement majeur vers une nouvelle vie. Son expérience vécue avec des femmes, au sein d'une communauté réfléchissante autour d'un centre de conscientisation spirituelle, a apporté un élément de réponse à sa question du "nous" dans un cheminement spirituel.

3.5.1 Danielle et l'actualisation des changements au mitan de sa vie

Tout seul, on avance plus vite mais ensemble, on avance plus loin (Proverbe africain)

Chez Danielle, la ligne de force de son parcours est le changement. Plusieurs thèmes s'inscrivent dans ce mouvement qui s'est manifesté dans divers aspects de sa vie.

- Une période de transition difficile au mitan de la vie
- Un processus d'individuation en cours
- Le rapport au corps et l'obsession de son poids
- Une nouvelle confiance en ses capacités relationnelles

Une période de transition difficile au mitan de la vie

La démarche de groupe est arrivée à point dans la vie de Danielle qui vivait de l'insatisfaction dans son travail, ressentait un besoin diffus de faire autre chose et se posait beaucoup de questions sur ses intérêts et son avenir.

« Avant d'avoir reçu l'invitation [à participer à cet atelier], je vivais un malaise que j'identifiais comme un surplus de fatigue, une "écoeurantite" aigue de mon travail routinier quoique très diversifié comme travailleuse sociale au soutien à domicile. Mes filles, plus indépendantes, les routines quotidiennes intégrées depuis longtemps, je me posais de plus en plus de question face à l'avenir, la retraite qui s'en vient, ce que j'avais le goût de faire et en même temps ça m'amenait à revenir au passé, les choses non réglées, etc. Et ça commençait à m'énerver car j'avais trop de questions sans réponses. J'avais besoin de faire autre chose mais je ne savais pas quoi, j'avais l'impression que j'avais fait le tour du jardin et que plus rien ne m'intéressait. Et là, par magie, [on] a besoin de femmes de mon âge pour réfléchir en groupe sur la

problématique des femmes en transition au mitan de la vie. Cela répondait vraiment à un besoin ». Bilan synthèse

En référence à la théorie de Levinson, nous comprenons que Danielle, lors de son arrivée dans le groupe, était dans une période de transition, une zone frontière marquée par la remise en question d'une structure de vie devenue inconfortable et par un besoin d'explorer une nouvelle direction à sa vie.

« Au début de l'âge adulte moyen, l'individu réévalue son rêve et l'atteinte de ses objectifs. [...] Certains marqueurs temporels, tels que le début du déclin des fonctions physiques et cognitives ou le décès d'un parent, rappellent à l'individu que le temps presse. Il doit alors se remettre en question et se fixer de nouveaux objectifs ou projets de vie. Il peut choisir de mettre l'accent sur des aspects de sa vie qu'il a négligés³⁵³ ».

Au fil des exercices pendant les premières rencontres, le malaise que Danielle ressentait face à des aspects de sa vie – l'éloignement avec ses filles, la reproduction de l'absence de ses parents auprès de ses propres enfants et l'insatisfaction vécue à son travail – s'est amplifié à tel point qu'elle a réévalué ses engagements et ses responsabilités. Après avoir réfléchi aux choix possibles et pris des décisions, les tensions se sont dissipées.

« Puis, cela a bougé beaucoup parce que j'ai pris... ça m'a amenée à prendre des décisions. Les exercices qu'on a faits par rapport à mes enfants, par rapport à mon travail que je n'aime pas... donc là, j'ai décidé d'appliquer pour aller ailleurs. On va peut-être déménager, me rapprocher de mes enfants. Ça fait bouger énormément d'affaires dans ma vie. Puis c'est correct ». C#5

Levinson avance que la personne du mitan, à la lumière de sa propre mortalité et du temps qui passe, aura à perdre des illusions, à faire de nouveaux choix et à réorganiser une nouvelle structure de vie autour de ces choix. Comme nous l'avons vu, l'adulte du mitan fait face à quatre tâches : modifier son rêve de vie, devenir mentor, reconsidérer son travail, évaluer sa relation amoureuse et son style de vie³⁵⁴. Dans son cas, il était clair pour Danielle que son travail ne lui convenait plus. Toutefois, dans le contexte socioéconomique actuel, changer d'emploi à l'aube de la cinquantaine nécessite de la force et du courage. Malgré tout le stress que cela lui a causé, elle a décidé de se fixer un nouveau projet professionnel davantage en

³⁵³ Helen Bee et Denise Boyd, *Les âges de la vie*, 4^e éd. ERPI, p. 367.

³⁵⁴ Renée Houde, *Les temps de la vie. Le développement psychosocial de l'adulte*, p. 139-140.

lien avec le plaisir et la créativité. Son désir de devenir mentor l'amène aussi à chercher un emploi plus proche de ses intérêts actuels.

« Au niveau du travail, ça m'avait brassée beaucoup nos rencontres... je ne me voyais pas encore travailler là pour 10 ans [...] je ne suis plus capable de faire ce que je fais. [...] Au fond, ce que je veux plus faire et c'est un de mes buts de cette réflexion-là, c'est de vraiment m'enligner sur quelque chose, de faire du travail plus dans la Lumière. Au niveau de mon travail actuel, je suis plus dans la maladie, la mort. J'ai fait la boucle et j'ai le goût de faire autre chose. Je ne sais pas encore quoi mais ça travaille. Ça bouge, j'ai mis des choses en action... ça été clair et évident. À un moment donné, ça m'a même déstabilisée de voir cela mais là maintenant, on est dans l'élan et je suis contente. Je suis dans l'énergie de bouger et ça, ça me fait beaucoup de bien ». C#7

La confiance que Danielle a ressentie face à la justesse de ses décisions l'a supportée à amorcer les changements qui lui ont paru nécessaires pour son cheminement.

« Depuis que je viens ici, ça été un mouvement de nettoyage. [...] Je trouve cela extraordinaire d'être dans le mouvement parce que ce n'est pas statique. Faut faire confiance en la vie quand on est dans le mouvement, que les choses vont se placer et qu'il n'y a rien pour rien. D'arrêter d'avoir peur et juste de se laisser aller dans le mouvement avec la vague... c'est un ménage qui se fait. On avance, c'est un voyage. Ça été toute une aventure ». C#12

Un processus d'individuation en cours

Dans ses relations avec les autres, Danielle avait développé un mécanisme de défense – le retrait – pour se protéger du rejet et de la trahison. Les blessures relationnelles de son enfance ont émergé pendant sa démarche avec le groupe et elle a pris conscience de sa tendance à s'exclure et à se cacher – cacher son corps ? – derrière les autres, entre autres, sa jumelle et son ex-conjoint. Les verbatim tirés des cercles de parole #2, #3 et #4, illustrent un processus important que Danielle a vécu en trois mouvements distincts, marqués par une grande différence au niveau de son expérience corporelle et émotionnelle. Nous observons une situation de transition, un passage d'un état où elle est dans la brume, en passant par un état de grande colère, à un état de présence à soi, branchée sur sa force et sa vitalité. Tout d'abord, suite au travail avec les déesses vulnérables, le dessin de Danielle exprime un besoin diffus de se libérer du passé.

« Je vais vous montrer mon dessin; c'est très flou. C'est un feu. On dirait qu'il faut que je brûle tous les aspects du passé. Ce sont des êtres spirituels qui m'entourent et qui soufflent les cochonneries du passé qui s'en vont. J'ai l'impression que c'est ça qui est en train de se faire.

Là, on dirait le visage de quelqu'un qui crie; qui veut se débarrasser et qui se libère. Donc moi, je me sens un peu comme dans la brume. Ça m'a fait du bien de libérer des choses par rapport au passé : ma mère... les messages transgénérationnels, j'ai trouvé cela bien intéressant de faire les liens. Je reste un peu en attente; j'ai hâte à demain de voir comment ça va se passer. Je ne sais pas quel impact. Je ne sens pas grand-chose dans mon corps aujourd'hui. Je suis comme dans un nuage; je suis sur le neutre. J'ai hâte de voir demain et dans les semaines à suivre, ce que ça va faire ». C#2

Nous observons ici une isolation temporaire de l'affect, un mécanisme qui la protège de la charge émotionnelle trop forte – *je suis sur le neutre*. Danielle a de la difficulté à donner un sens à son expérience, sous le choc du contenu latent de son dessin. Nous sommes d'avis que l'émergence d'un thème nouveau – sa relation avec sa mère – a causé chez Danielle un niveau d'anxiété élevé qui a neutralisé la charge trop forte de son expérience. Et quand elle neutralise – une façon de se défendre contre des émotions intenses – elle ne sent rien. L'état de neutralisation a aussi engourdi le contact avec ses sensations corporelles et ses émotions – *je ne sens pas grand-chose dans mon corps; je suis comme dans un nuage*. Puis, le lendemain matin, suite au réchauffement corporel, Danielle était en contact avec une colère intense, en lien avec la réactivation d'une douloureuse expérience du passé: le sentiment de ne pas exister et le besoin d'être vue.

« Moi hier, je me sentais comme dans le flou... je me sentais frustrée. Héra [...] J'ai eu des flashs hier avec ma sœur jumelle et là, ce matin c'est comme la colère. Je suis en colère, il y a des choses... ça bouille en dedans. Le taureau, moi je suis en train de... et il y a bien du rouge. C'est cela qui m'habite, comme hier, c'était de ne pas me faire voir... de ne pas être vue par l'autre, par le conjoint pis je me cachais en arrière de ma jumelle... pis c'était toute ma jumelle qui... pis c'était beaucoup en lien avec mon père, donc je pense qu'aujourd'hui... va falloir que je travaille des choses avec ma jumelle. Il y a quelque chose de fort là, ça me fait peur en même temps parce que la colère, c'est dévastateur, je le sais mais va falloir que je travaille la frontière pour que ça déborde pas trop. Je ne sais pas comment gérer cela, parce que ce n'était pas acceptable d'exploser de colère. [...] Je me cachais en arrière de ma jumelle. Ma jumelle, c'est elle qui prenait toute la place. Pis mon conjoint, c'était la même chose... le père de mes enfants, c'était le même pattern, c'était toujours lui qui était en avant. Pis ma sœur que j'ai élevée, c'est comme ma sœur jumelle. Il y a beaucoup de colère. [...] Je n'existais pas [...] Maintenant, j'ai besoin qu'on me voit. C'est un gros enjeu ». C#3

Selon Danielle, l'élément qui a mis le feu aux poudres est le fait de ne pas avoir eu le temps de compléter un exercice lors de la journée précédente, et surtout de ne pas s'être affirmée par rapport à cela. À notre avis, plusieurs facteurs expliquent cette révélation soudaine. Nous croyons que les exercices de la veille ont ouvert la voie à la résurgence de situations

inachevées. On se souvient que Danielle avait mentionné, dans son récit de vie, avoir vécu de la violence conjugale avec son ex-conjoint contrôlant. Les mythes des déesses vulnérables, – surtout Héra qui a souffert dans sa relation avec Zeus – lui ont permis de reconnaître un mode de comportement qui l'a desservie dans le passé: ne pas prendre sa place et ne pas se soutenir dans l'expression de ses besoins. Le travail corporel du matin – réchauffement, montée progressive de la charge énergétique, respirations pour contenir –, a permis à Danielle de ressentir dans son corps sa colère et sa frustration associée au fait de ne pas être vue. Elle a pris conscience d'une grande blessure – *Je n'existais pas*. En utilisant sa frontière et les techniques de respiration apprises, elle a été capable de contenir son expérience – l'intensité de la charge émotive associée à la reconnaissance de son pattern – au lieu de la refouler ou de s'en dissocier et d'utiliser cette énergie dans le cadre des exercices de la journée. La révélation de ce thème nouveau – *J'ai besoin qu'on me voit* – a été une piste pour saisir avec plus d'acuité ses enjeux avec sa jumelle, lors de l'exercice suivant avec la déesse Athéna. « *Ma sœur est représentée par cette déesse et j'ai longtemps jaloué sa force de caractère et sa relation privilégiée avec mon père.* » L'expérientiel a permis à Danielle de revisiter cette situation inachevée et de vivre une expérience réparatrice quant à une blessure au stade développemental "séparation/individuation". Finalement, suite au travail avec Artémis et Aphrodite, un troisième mouvement s'est doucement amorcé, orienté vers une prise de contact avec sa propre force et son énergie vitale.

« *Moi aujourd'hui, j'ai passé un moment intense avec mon père et ma sœur jumelle. Ça été très guérisseur. [...] Au début, j'étais en colère. Je voulais tasser ma sœur jumelle... j'avais mis mon père juste à côté puis, à un moment donné, je l'ai changé de place. Je me suis reviré le dos à ma sœur jumelle. J'ai vraiment pris le temps avec mon père de lui remettre toute ma peine, pis toute ça. Après ça, j'ai été capable d'embarquer ma sœur... Je me suis consolée avec ma sœur... ça été spécial... J'étais dans une très belle énergie de guérison. [...] Athéna, ce matin, elle a été très ébranlée. Elle a guéri des choses avec son père. Puis j'ai retrouvé une force dans l'après-midi qui m'a groundée. Je me retrouve beaucoup dans Artémis, beaucoup, beaucoup. Puis l'énergie de vie, sexuelle, je la sens beaucoup aussi. Ça m'a rebranchée sur la vitalité... C'est très très bon et tantôt, les chansons d'hommes qui nous aiment, je me sentais bercée dans l'utérus... ça été mon dessin. C'était vraiment comme... je me sentais bercée dans l'utérus mais avec beaucoup d'amour... et toute seule ».* C#4

Le « *et toute seule* » témoigne d'un processus d'individuation en cours. L'expérience salutaire d'une séparation avec sa sœur jumelle, au plan énergétique, a permis à Danielle de se donner un espace propre à elle et de délimiter aussi un territoire où elle est seule avec son père.

Prendre sa place auprès de lui est un geste réparateur qui a ouvert la voie à un processus positif d'identification. *« J'ai vécu une reconnexion avec l'énergie de mon père qui m'a fait beaucoup de bien. »* Tourner le dos à sa jumelle, pendant un moment, pour se consoler avec elle par la suite, évoque le paradoxe de la nécessité de se séparer de la fusion pour ressentir l'attachement. *« J'ai fait la paix avec l'énergie de ma sœur jumelle »*. À partir de l'expertise de Jan Bauer, la séparation avec une sœur jumelle est toujours une expérience difficile. Le travail corporel et la conscience de sa frontière ont aidé Danielle à prendre conscience de la mémoire des enjeux inscrits dans son corps.

« La frontière fut pour moi une expérience très révélatrice et très difficile car je me suis retrouvée tout de suite dans un de mes enjeux personnels fondamentaux et d'avoir la chance de revivre cette blessure dans un autre contexte fut très guérisseur. C'est vraiment impressionnant de voir notre corps réagir aussi intensément aux événements du passé en une fraction de seconde ». Bilan synthèse

« Avec notre exercice des frontières, ça me responsabilise avec ce que je vis ». C#7

La Psychothérapie Corporelle Intégrée apporte un éclairage qui permet une interprétation au niveau des mouvements de l'expérience corporelle et émotionnelle : état neutre – colère – en contact avec sa vitalité. Nous sommes d'avis que Danielle, qui traine un problème de surpoids depuis l'enfance, a développé une structure corporelle qui s'apparente à une défense pour se protéger tant du rejet de ses sœurs et des moqueries des autres sur son poids, que du contact avec sa propre expérience. Jack Lee Rosenberg explique ainsi la mise en place des tensions musculaires.

« Chaque individu met en place des schémas de comportements dès son jeune âge et les reproduit sa vie durant. Les situations qui ont présidé à l'établissement de ces structures rigides datent de périodes préverbales et pré-intellectuelles et, en conséquence, sont inscrites dans le corps sous forme de tension musculaire chronique. La tension renvoie également à des conflits non résolus... dans le sens où les situations n'ont jamais été complétées par manque d'intégration des réponses du corps, des réactions émotionnelles qui en découlent et de la compréhension cognitive. La tension musculaire chronique et la présence de "situations non réglées" font partie du "caractère"³⁵⁵ ».

Au fil du temps, cette structure se rigidifie et devient une armure corporelle qui bloque tant l'expression de la libido que de l'agressivité. Plusieurs auteurs, entre autres, Alexander Lowen,

³⁵⁵ Jack Lee Rosenberg, *Le Corps, le Soi et l'Âme*, op. cit., p. 34.

Wilhelm Reich, Marie-Lise Labonté et Aimé Hamann ont écrit sur l'armure – nommée également cuirasse corporelle –, cette défense inscrite dans le corps dans un but, souvent inconscient de se protéger. Rosenberg en donne cette définition :

« Habitude de contracter des muscles prise, à l'origine par le nouveau-né ou l'enfant pour se protéger de la douleur de ne pas avoir ses besoins satisfaits avec sollicitude et au moment désiré; toute contraction musculaire chronique développée, même à l'âge adulte, pour se protéger de la douleur. L'armure fait partie du corps, en ce qu'elle a trait aux muscles, contrairement aux frontières qui, elles sont énergétiques; celles-ci se prolongent à l'extérieur du corps et servent à garder les autres à une distance respectable ou bien à contenir le Soi. L'armure est notre "coquille" personnelle qui protège le Soi contre de nouvelles blessures éventuelles³⁵⁶ ».

Wilhelm Reich, médecin, psychiatre et psychanalyste, explique ainsi l'armure corporelle :

« Le Moi en tant que partie exposée de la personnalité acquiert sous l'influence du conflit permanent entre les besoins libidinaux et les menaces du monde extérieur une certaine rigidité, un mode immuable et automatique de réaction que nous avons appelé le "caractère". C'est comme si la personnalité affective se revêtait d'une cuirasse, d'un blindage rigide, capable d'absorber les coups portés contre elle par le monde extérieur et intérieur. Cette cuirasse rend l'individu moins sensible au déplaisir, mais elle réduit en même temps sa mobilité libidinale et agressive, ce qui entraîne, par contrecoup, une réduction de sa sensibilité au plaisir et de sa puissance créatrice. [...] La cuirasse caractérielle est consommatrice d'énergie. [...] L'élimination de la cuirasse [...] révèle en général la présence d'énergie liée³⁵⁷ ».

C'est au prix d'une grande tension musculaire que Danielle parvient à neutraliser tant sa sensibilité au plaisir – *Aphrodite est une énergie de vie sous exploitée chez moi* – que son agressivité. Le problème est qu'elle perçoit sa colère comme destructrice et *inacceptable*. Elle évite ainsi de s'affirmer par peur d'être rejetée et déprimée.

« Ça me fait peur... parce que la colère, c'est dévastateur... va falloir que je travaille la frontière pour que ça ne déborde pas trop. Je ne sais pas comment gérer cela, parce que ce n'était pas acceptable d'exploser de colère ». C#3

La confiance qui s'est créée entre les femmes du groupe est un élément qui a favorisé chez Danielle un relâchement et une ouverture lui permettant de ressentir son expérience réelle du moment – *Ce matin, je suis en colère... ça bouille en dedans* – et d'exprimer la révélation d'un drame – *je n'existais pas*. Le travail corporel amorcé depuis le début des rencontres a contribué

³⁵⁶ *Ibid.*, p. 387.

³⁵⁷ Wilhelm Reich (1992). *L'analyse caractérielle*, 3^e édition, traduit de l'allemand par Pierre Kamnitzer, Paris : Science de l'homme Payot, p. 287-288. L'ouvrage original est paru en 1933.

à assouplir un peu son mécanisme de défense. Le relâchement des tensions a permis à Danielle de ressentir dans son corps, en fin de journée, sa libido – l'amour et son énergie vitale, suite au travail avec les archétypes d'Artémis et d'Aphrodite, comme en témoignent ses propos: « *Puis l'énergie de vie, sexuelle, je la sens beaucoup aussi. Ça m'a rebranchée sur la vitalité.* » Dans son bilan synthèse, Danielle exprime ainsi les effets du processus qu'elle a vécu:

« *Je réalise aujourd'hui que cette démarche m'a permis de libérer des tensions conscientes et non conscientes de mon système, d'en comprendre la nature et enfin d'agir sur la situation* ». Bilan synthèse

Reich a écrit sur l'effet de la résolution d'un conflit important sur la tension musculaire.

« *On note souvent que la tension musculaire n'est pas la même avant et après la résolution d'un refoulement aigu*³⁵⁸ ».

Le rapport au corps et l'obsession de son poids

Le rapport au corps est un thème central chez Danielle qui souffre d'une obsession face à son poids. L'analyste jungienne Marion Woodman, qui s'est intéressée aux recherches sur les troubles de l'alimentation chez les femmes, relate que l'embonpoint, loin de dépendre uniquement du fait de trop manger, a davantage à voir avec le métabolisme de chaque personne et leur capacité de brûler les calories absorbées. « *Or, les troubles du métabolisme ont souvent des causes à la fois physiologiques et psychologiques*³⁵⁹ ». Selon Woodman, l'obésité compte parmi les principaux symptômes névrotiques du monde occidental³⁶⁰; la séparation entre le corps et l'esprit est un des facteurs en cause qui, au-delà de la prime enfance, prend sa source au sein des schémas culturels de la société³⁶¹. Son analyse apporte un éclairage sur la bataille intérieure que se livre Danielle.

« *La femme obèse subit une double contrainte. Obsédée par son poids, elle évite la confrontation consciente avec les opposés, mais cette confrontation est la seule voie vers la totalité à laquelle elle aspire. Parce qu'elle est femme, son instinct féminin l'incite à céder, mais elle craint de perdre un contrôle qu'en réalité elle ne possède pas. En même temps, elle sait qu'elle n'ose pas céder, de peur que ses pires cauchemars se réalisent, que les bras aimants ne soient pas là pour la recevoir. De plus, l'homme qui l'aime ne pourra à la fois être*

³⁵⁸ *Ibid.*, p. 288.

³⁵⁹ Marion Woodman. *Obésité, anorexie nerveuse et féminité refoulée*, op. cit., p. 15.

³⁶⁰ *Ibid.*, p. 141.

³⁶¹ *Ibid.*, p. 143.

son amant et remplacer sa mère. Elle devra chercher la guérison dans l'abysse où s'est perdue sa féminité³⁶² ».

Dans son parcours, Danielle a réfléchi sur son rapport avec la nourriture.

« Pendant la fin de semaine intensive, j'ai fait une merveilleuse boucle avec mon père et ma sœur jumelle. Aujourd'hui, je me sens mieux dans ma peau et je n'ai pas de rage de sucre comme avant, je me juge moins et j'ai réalisé que je dois m'occuper pour moi-même de mon poids. Je dépends moins de la relation affective néfaste de mon passé. J'ai une très grande satisfaction à écrire cette phrase en ce moment ». R2#25

En référence à Perséphone, elle s'est reconnue dans son refus de s'engager dans un processus de perte de poids et de perdre quelque chose du passé – le plaisir de manger; son autocritique personnelle très forte et la dépression. Elle a aussi trouvé un lien entre le vide affectif, causé par l'arrêt de nos rencontres régulières, et son pattern associé à la nourriture – une façon de combler le vide. Quant au rapport avec sa mère, Danielle n'y a fait allusion qu'à une seule reprise pendant sa démarche avec le groupe: *« Ça m'a fait du bien de libérer des choses par rapport au passé: ma mère... les messages transgénérationnels, j'ai trouvé cela bien intéressant de faire les liens ».* C#2 Dans son premier récit, ses propos *« Ma mère [...] s'est occupée des [six] enfants et du chien [...] surchargée de responsabilité, même dépassée et déprimée à la longue »* R1#2 évoquent un manque de lien et de présence. Dans le discours de Danielle, sa mère est occultée; elle n'existe pas et le rapport avec elle reste indéfini. Nous sommes d'avis que le vide de relation avec sa mère peut expliquer sa faille au niveau de l'enracinement, son rapport à la maternité ainsi que *l'abysse où s'est perdue sa féminité*; quand le vide devient trop grand, il y a une compulsion à manger. Selon Alexander Lowen, la nourriture est toujours un symbole de la mère *« puisque la mère est la principale source de nourriture³⁶³ »*. Woodman précise que les compulsions orales, qui sont légion dans le monde occidental à cette époque précise, ont à voir avec un déséquilibre entre le principe féminin et masculin, une recherche de perfection, la solitude et un manque de substance spirituelle.

« Une femme n'arrive à se libérer de ses comportements compulsifs qu'au moment où son moi a trouvé des assises solides dans ses propres sentiments de femme³⁶⁴ ».

³⁶² *Ibid.*, p. 151.

³⁶³ Alexander Lowen, *Le corps bafoué*, op. cit., p. 174.

³⁶⁴ Marion Woodman, *Obésité, anorexie nerveuse et féminité retrouvée*, op. cit., p. 50.

« *L'obsession est le premier indice de la recherche de perfection. L'obsession surgit quand toute l'énergie psychique se concentre sur un aspect de la personnalité, à l'exclusion de tout le reste, au lieu de se partager entre les différentes parties pour les accorder entre elles*³⁶⁵ ».

« *La solitude est une composante importante des syndromes de comportement compulsif, tout comme elle est une composante essentielle de la société moderne*³⁶⁶ ».

« *Beaucoup de gens obéissent à des tendances compulsives parce qu'il n'existe aucun contenant collectif pour leurs besoins spirituels naturels. Le penchant naturel qui les conduirait vers l'expérience transcendante, vers le rituel, vers l'association à quelque énergie plus grande que la leur, se transforme en assuétude. Peu importe leur niveau, les rituels occupent une place importante dans notre quotidien*³⁶⁷ ».

Dans son parcours, Danielle a reconnu la reproduction du modèle reçu: le surinvestissement dans le travail et sa propre absence auprès de ses enfants. *Je veux être présente pour elles*. La démarche lui a permis de se rapprocher de ses filles et de se réapproprier son rôle de mère et, par conséquent, de reprendre du pouvoir sur sa réalité. Compte tenu du traumatisme qu'a causé la perte de ses deux parents à l'adolescence, un accompagnement en douceur pourrait l'aider à harmoniser sa polarité féminine, à se fier davantage à elle-même et à développer un plus grand enracinement pour combler le vide par plus de présence à soi.

Une nouvelle confiance en ses capacités relationnelles

« *Je suis jumelle non-identique. [...] Mes sœurs cadettes sont jumelles identiques* ». R1#1
Nous comprenons qu'il a été difficile pour Danielle de trouver son identité au milieu de cette dyade de jumelles. Sa tendance à se comparer à sa jumelle et à ses sœurs – des femmes rationnelles qui s'apparentent à Athéna –, ne l'a pas aidée à valoriser son individualité. Le groupe a été un lieu où elle a intégré des aspects de son identité.

« *Hestia, côté présence, elle est très forte chez moi: être entière, intuitive, intègre, intérieure... Détachement et solitude sont des dimensions présentes. Le sacré est très important pour moi: rituels, méditation, réflexion* ». Bilan synthèse

Danielle est une femme réservée, hypersensible et riche d'un grand cheminement. Son charisme, sa force tranquille et sa présence rassurante sont des aspects solides qui ont été

³⁶⁵ Marion Woodman (1996). *Obsédée de la perfection*, Lachine: Les Éditions de la Pleine Lune, p. 67.

³⁶⁶ *Ibid.*, p. 35.

³⁶⁷ *Ibid.*, p. 39.

grandement appréciés dans le groupe. Par sa foi dans le mouvement de la vie, elle a contribué à l'intégration des apprentissages chez plusieurs. Elle s'est avérée être une membre positive dans ce groupe, ce qui l'a aidée à sortir de son isolement. Danielle a acquis de la force dans son sentiment d'exister à part entière. Elle a appris à faire confiance aux autres et à se détendre suffisamment pour se centrer sur son expérience.

« Je suis très contente d'être ici et de vous retrouver [...] Oh! Et il y a tellement d'amour ici aussi. Mon Dieu que ça fait du bien, que c'est bon. Ça m'émeut; je pleure toute seule mais c'est de la joie, c'est de l'amour. Je suis bien contente d'être ici et de me rebrancher ». C#10

« Le groupe m'a permis de constater qu'on peut cheminer à son rythme avec les autres dans le respect et l'authenticité. Que je peux faire confiance aux autres et que les autres peuvent me supporter dans mon processus. On s'apporte beaucoup mutuellement tant sur le plan physique qu'énergétique. Le groupe m'a permis de dépasser des limites encore inexplorées. Je ne sais pas si j'aurais eu accès à ces dimensions si ce n'était pas du groupe ». R2#49

L'expérience positive qu'elle a vécue avec les femmes du groupe lui a redonné confiance en ses capacités relationnelles et a changé sa perception d'elle-même.

« Une autre réalisation dont je suis très fière est que je suis en train de reprendre contact avec toutes mes amies avec qui j'ai eu de très bons moments et que j'avais délaissées avec le temps. Le groupe m'a redonné confiance en mes capacités relationnelles personnelles et intimes ». Bilan synthèse

Le dernier dessin de Danielle représente le lien du cœur et de l'esprit qu'elle a créé avec les femmes et exprime la dimension spirituelle du "nous" – une terre d'amitié où nous sommes connectées ensemble et avec la Terre Mère – de son expérience avec le groupe.

« Ce que je représente dans le fond, c'est la mer avec huit îles qui nous représentent. Avec chaque île, il y a un cœur. Moi, je me suis mise au centre. Et je me suis connectée de mon centre pour aller à l'autre centre, l'autre centre etc. Pour faire une union avec toutes les femmes et de chaque centre des femmes, j'ai connecté à la terre. [...] La bague, le voyage à travers notre expérience, à travers l'expérience de chacune. C'est comme une terre d'amitié, terre de sœurs, terre de mère, terre de partage. Ça représente la terre aussi. Ça représente un tambour. J'avais l'impression que c'était une tortue aussi... la mère la Terre... pour moi c'est important. Le titre, c'est le mandala de la Tortue. Toutes les émotions, la paix, le calme, je me sens sereine. Le mot que je cherchais c'est : gratitude. Ça représente mon cheminement cette année ». C#12

Chez les autochtones américains, la Tortue c'est la Terre-Mère, l'une des représentations fondamentales de la voie spirituelle amérindienne. « Terre-Mère est femme. Elle rend

*témoignage à la sacralité féminine*³⁶⁸ ». Tortue est le plus ancien symbole de la planète : elle invite l'enracinement et au respect du rythme des choses. Son enseignement a trait à l'intégration du sacré et du Féminin. C'est aussi le défi actuel de Danielle.

3.6 Description de l'expérience d'Axelle

La démarche a permis à Axelle de recadrer différents thèmes, tels que sa relation avec sa mère, sa vie professionnelle et sa créativité sous l'éclairage spécifique des notions reliées aux défis au mitan de la vie et aux archétypes. En cours de route, elle a découvert et accueilli des aspects méconnus, négligés ou mal-aimés d'elle-même. Le processus de reconnaissance de soi qui s'est enclenché lui a permis d'acquérir plus de solidité dans l'affirmation de ses besoins, plus de fluidité dans l'expression de ses émotions et plus de confiance en son intuition, aux autres et dans son action dans le monde. Le lien qui s'est tissé entre les participantes est un élément qui a fortement contribué à sa démarche.

« Je suis consciente, j'en prends plaisir, combien les expériences d'intimité et d'exploration que j'ai vécues dans le mouvement des six rencontres, ajoutent, transforment, clarifient mon histoire de vie ». R2#1

Par rapport aux enjeux du mitan, Axelle a apprécié partager son vécu et entendre d'autres femmes s'exprimer. *Ça sort de l'isolement.* Cela lui a permis de sentir qu'elle n'est pas toute seule à vivre de grands questionnements au cœur de cette phase pleine de changements à différents niveaux et aussi de trouver des réponses. L'exercice sur les polarités "vieille/jeune" lui a permis de réfléchir sur la question des changements corporels au mitan de la vie. *« Je me regarde autrement même, par en dedans et dans le miroir ».* C#9 La documentation distribuée sur les défis de croissance, les archétypes activés au mitan et les étapes de la maturité émotionnelle, ainsi que les exercices qui y étaient associés, lui ont permis de mieux comprendre son cheminement et de clarifier ses enjeux actuels. La recherche d'objets symboliques, en lien avec les expériences significatives de sa vie, a été une opportunité de revisiter des pans de son histoire avec conscience et émotion. Pendant une période, elle a fait plusieurs rêves.

³⁶⁸ Jacques Languirand et Jean Proulx (2009). *L'héritage spirituel amérindien*, Montréal : Le Jour, p. 28.

« Toute une semaine! J'ai rêvé à ma mère. J'ai rêvé aux trois hommes importants de ma vie. Y en a même un que j'ai rêvé deux rêves; un avec qui j'ai été sept ans jusqu'à l'âge de 28 ans. C'est incroyable ce qui m'habite et je le sais que ça part d'ici. Ça part de là [elle met la main sur son cœur] et ça part d'ici. C'est comme les objets que j'ai amenés... j'ai porté cela toute la semaine et je le porte encore. Ça me transforme, je suis touchée par cela ». C#1

Dans son histoire, Axelle avait appris à être une femme forte – à ne pas me plaindre de ma vie comme ma mère. Les exercices avec les archétypes lui ont permis de revisiter son drame et de prendre contact avec une petite fille meurtrie dans sa vitalité, un aspect d'elle-même qu'elle avait négligé. Elle a aussi reconnu la présence d'un juge intérieur qui condamne sa vulnérabilité. Au fil de sa démarche, où elle a rencontré ses peurs, sa colère, ses vulnérabilités, elle prit conscience que son ombre existe et elle l'a accueillie.

« Accueillir une partie de mon ombre, "la petite fille qui se sent comme une petite souris qui a peur et qui ne sait pas; qui se sent si seule; qui se vide d'énergie; qui a mal". C'est aussi accueillir la juge critique qui condamne; c'est sentir la culpabilité qui m'habite, m'enrage et m'éteint en désirant en prendre soin. Apprivoiser mon ombre c'est aussi me donner la permission d'être vulnérable, d'être imparfaite. C'est me reconnaître, m'entendre, me laisser sentir mes sensations et mes émotions. C'est aussi accueillir mes peurs; laisser émerger la lionne qui pourrait rugir. Apprivoiser mon ombre, c'est de me donner le droit de me tromper. [...] C'est accueillir Déméter et me bercer, me consoler, reconnaître la petite fille que j'étais ». R2#9

Outre Déméter, en référence à la représentation d'une bonne maman intérieure capable de prendre soin de sa partie blessée, les mythes des déesses lui ont permis d'identifier d'autres archétypes actifs dans sa vie.

« Ça vibre beaucoup. La sororité me travaille. L'Artémis... J'étais très touchée. Tantôt, je n'étais pas capable de parler; c'était trop intense. Je contenais. Humm... Ça été bon. Ce que je trouve étonnant, c'est que j'ai parlé d'Athéna ce midi... Je la connais cette Athéna-là. [Pendant] une grosse partie de ma vie, quand je me touchais moins, j'étais dans Athéna, la fille d'affaires avec son petit porte-document en cuir et ses talons hauts. C'est ça. Elle est encore là. Je suis fonceuse. J'aime ça aller dans les entreprises... je la laisse vivre. Tout en sachant que je ne suis pas juste ça. Artémis, je dirais que c'est la partie des dernières années. J'ai vraiment quatre très bonnes amies [...] ce sont des sœurs de cœur [...] c'est de l'amour pur, c'est de l'amour inconditionnel. C'est une épaule, c'est un regard, c'est un miroir... C'est tout ça ». C#4

Pendant la fin de semaine sur le thème des archétypes, nous avons suggéré aux participantes de se vêtir d'un vêtement féminin dans lequel elles se sentent belles. Pour Axelle, ce geste est chargé de sens car il évoque le début de sa quête identitaire.

« Pis c'est drôle, aujourd'hui on est en jupes, ou en tissus léger... pis moi, je me suis habillée comme ma sœur jumelle jusqu'au Cégep parce que j'avais une mère très Héra qui disait que l'une serait plus belle que l'autre si on n'était pas habillées pareilles [...] Alors moi, je faisais des crises de nerfs. Je convainquais ma sœur puis là, rendues à la boutique, ma sœur faisait comme maman, ça fait que j'étais comme pognée, tu sais. [On est] non identiques mais habillées pareilles, les cheveux de la même longueur... mettons que ça de l'air ben pareil. On est de la même grosseur, même grandeur. Au niveau identitaire, c'est difficile. Donc pour moi, les vêtements c'est important. Le choix des vêtements, c'est très très important. Dès que j'ai pu m'habiller avec ma propre argent, ça été... Ha! Trouver ma couleur, trouver mes tissus, trouver mes bijoux, je commençais à exister par le vêtement. C'est bizarre. [On était] des trophées, des trophées... Je n'en reviens pas de dire ça aujourd'hui [...] Ma mère disait "Ha! Sa blouse est plus belle que la tienne Axelle". Ah oui, c'était un jeu. C'est ma mère... c'est ma mère qui... elle nous voyait UN ». C#3

Pour exister à part entière, elle a choisi la voie du détachement, une séparation difficile.

« La séparation, le détachement d'une sœur jumelle, c'est quelque chose. Ça ne se fait pas sans douleur. Alors, je ne suis pas en lien avec elle depuis un an... Oui, c'était nécessaire. La chanson "Ne me quitte pas", autant je faisais des farces avec, hier quand je l'ai chantée [référence à ses ex-conjoints] mais avec ma sœur, c'est que je me quittais beaucoup beaucoup pour qu'elle puisse exister... j'en avais perdu ma voix... Alors ça me touche, je vois que je porte quelque chose que je ne sentais pas en entrant ici ». C#3

La résonnance du mythe d'Aphrodite a éveillé chez Axelle ses peurs en lien avec cet archétype: peur du regard des hommes, peur de séduire, peur d'attirer leur désir...

« Aphrodite m'a travaillée plus fort. Mon premier conjoint ressemblait à Julien Clerc. Aye écoute, les cheveux noirs bouclés [...] c'était vraiment la passion, l'amour passion... c'était fort. [...] J'ai eu peur de moi dans l'Aphrodite, beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup. Peur des compliments, peur des regards de certains hommes, peur de où ça pourrait mener parce que bon, ça me fait quelque chose de le dire à des femmes mais j'attire. Et j'ai eu peur de cela. C#4

Axelle porte en elle une Aphrodite blessée. Elle a partagé un épisode douloureux dans sa relation avec sa jumelle ainsi que les motifs qui ont conduit à la séparation avec elle.

« Et j'ai vécu un événement majeur avec mon beau-frère, le mari de ma sœur jumelle, qui m'a avoué... qui a avoué à ma sœur, un an avant qu'il me l'avoue, qu'il était amoureux de moi. Ça fait partie de notre division et ça me touche beaucoup [...] Je lui en ai voulu, à mon beau-frère. [...] Ça été très très difficile. Je m'en suis voulu. C'est comme si je m'étais dit "Mais qu'est-ce que j'ai fait?" Et ma sœur, elle le savait depuis un an. [...] Et elle ne me l'avait pas dit mais une fois, j'étais revenue d'un souper de sœurs jumelles qui étaient supposées s'aimer etcétera, elle m'avait dit "t'es tellement sensuelle" avec un air de dédain, que j'étais revenue à la maison et j'avais dit à mon chum "Qu'est-ce que j'ai? Chu tu correcte?" J'avais peur de mes mouvements. C'était vraiment un air de dédain, de dégoût, de rage mais je ne savais pas

ce qu'il y avait en arrière. Je l'ai su l'année d'après. Donc, c'est toute ça qui a mijoté tantôt [...] Disons que depuis les deux dernières années, j'accompagne et je suis accompagnée d'Aphrodite de plus en plus. Je suis plus créative aussi parce que j'avais bloqué ma créativité. Tu sais en 2002, quand j'ai su ça, ça m'a comme coupée complètement. Tu t'imagines, le conjoint de ta sœur!

[...] J'ai vraiment peur de ça. J'ai peur. Je ne sais pas, je sais que je le porte [cet archétype]. [...] J'avais des craintes. Des fois, je sortais avec un de mes chum et je disais "Je suis-tu correcte? Je n'ai pas l'air poupée, hein?" J'avais peur... j'avais peur de ... Donc, moi, des décolletés, c'est très rare que je porte cela. Écoute, je ne suis pas pour porter un décolleté, parce que, écoute, qu'est-ce qui va arriver? Ça fait du bien de vous en parler, même j'ai... Ouf! Ha oui, il y a de la charge, de la peine là-dedans, il y a de la rage aussi. [...] Oui. Aphrodite est blessée. Roseline m'avait dit, la première fois qu'on s'est vues "toi, les hommes doivent t'aimer". Elle m'a dit cela puis ça m'a fait "Ho, mais qu'est-ce qu'elle a vu?" [...] Il y a une partie de moi qui veut et une autre qui ne veut pas. [Ma jumelle] m'a dit qu'elle préférerait que ça soit moi plutôt qu'une autre. "Je le sais, toi, que tu n'iras jamais là". [...] Oui, ils sont encore ensemble [depuis] 30 ans. [...] Moi je me disais, le pire qui pouvait nous arriver, c'était ça. [...] Je leur ai parlé à tous les deux et je leur ai demandé "Ai-je fait quelque chose?" J'avais vraiment besoin d'entendre si j'avais fait des gestes ou dit des paroles ou quoique ce soit pour en arriver à cela et les deux m'ont dit "Non". J'ai dit, "j'ai besoin de savoir parce que c'est la pire chose qui pouvait m'arriver"... la pire chose. [...] Ah! Je suis touchée. Je me suis donné cette place-là d'aller les rencontrer ensemble. Mais c'est sûr que ça été le début d'une grande séparation avec ma sœur aussi. On ne se voit plus en couple. On ne se voit plus. [Silence] C'était nécessaire, c'est sûr ». C#4

Cette séparation nécessaire évoque les deux ruptures qu'Axelle a déjà initiées dans des relations amoureuses qui la gardaient dans des cocons où elle vivait un sentiment d'étouffement. Toutefois, depuis quelques années, elle vit une relation satisfaisante avec un homme qu'elle aime et qui l'encourage à suivre ses intuitions. « *J'ai un amoureux qui est très sensible* ». C#4 Au mois de juin, elle était heureuse de nous annoncer son mariage prévu au cours de l'été. Cet événement a été une autre occasion de poser un geste important d'affranchissement. Axelle a apprécié vivre les exercices en lien avec les outils de la PCI, quoiqu'elle ait déjà complété sa formation dans cette approche. Le travail avec les étapes de maturité affective lui a permis d'approfondir sa réflexion sur ce qu'elle laisse aller et sur ce qu'elle décide de garder de son héritage familial et de poser des gestes concrets. Au final, Axelle a vécu une expérience significative de pardon.

« Moi, je me marie cet été [...] C'est un petit mariage, c'est intime. J'ai choisi... de ma famille, il n'y a que mon père. J'ai choisi de m'entourer... c'est vraiment un acte... j'ai choisi que mon père vienne mais je n'ai pas invité ni ma sœur, ni mes deux frères que j'aime mais que je ne vois pas là; ce n'est pas le foyer que je veux. Alors c'est toute une décision pour moi.

J'ai pardonné beaucoup aujourd'hui aussi. C'est ça qui est bon, c'est dans le pardon. C'est vraiment dans le pardon. [...] C'est comme solide en dedans de moi. Je n'étais pas dans la culpabilité ». C#6

Le travail avec les archétypes lui a permis de mieux comprendre ses différends avec sa mère, d'assumer sa nature propre et d'arriver à faire la paix, comme en témoigne ce geste de réconciliation: « *Mon alliance, c'est l'alliance de ma mère, mais transformée* ». C#6 Lors de son pèlerinage, elle s'est sentie sereine au pied de la tombe de sa mère.

« Je suis allée faire mon petit pèlerinage... je suis allée dans ma ville natale et je suis allée marcher nus pieds hier au pied de la tombe de ma mère. Je lui ai dit merci pour des choses. Ça m'a beaucoup aidée, l'atelier, pour cela. Je lui ai dit merci et je suis consciente aussi de ce que je redonne. Ma mère a porté, m'a transmis beaucoup Déméter et Héra : on s'occupe de son mari et de ses enfants. Elle n'a pas laissé beaucoup vivre sa créativité. Moi, j'ai peut-être rejeté une partie de Déméter et Héra aussi... il y a beaucoup de travail là-dedans encore à éclaircir mais ce que je veux dire, c'est que j'ai fait la paix avec cela, avec le bilan. Ça m'a fait du bien, beaucoup de bien. Alors, j'étais sereine au pied de la tombe de maman ». C#8

Dans sa vie personnelle, son accompagnement auprès de trois amies aux prises avec un cancer, a aussi accentué sa réflexion sur le sens de sa vie et son désir de créativité.

« Ça m'a fait travailler fort tout ça, de voir trois femmes qui ont peur de mourir, qui ont tout vécu : la chimio, radio et opération. Ça fait travailler sur le sens de la vie. [...] Mettons que j'en ai réfléchi des choses, méditer, rêver. C'est tout ça que je porte. C'est aussi cette force-là de vivre qui est là. Puis je concrétise : pour le 1^{er} juillet, je vais louer un bureau avec une autre thérapeute. [...] On décore ça, théâtral! [...] Je veux de la couleur. Ça fait que notre bureau va être coloré. On va assumer ça ». C#5

Dans le groupe, Axelle a eu le sentiment d'être à la bonne place et elle s'est sentie touchée d'être accueillie telle qu'elle est. Au fil de sa démarche, elle a ressenti une transformation dans la femme qu'elle est et dans ses relations. Consciente de vivre l'aboutissement de quelque chose, elle a aussi eu l'impression d'accoucher, d'être dans un processus de création, de se créer, portée par un désir de vivre pleinement sa vie.

« Je me sens transformée dans la femme que je suis et dans mes relations. Je suis émue parce que j'ai eu un accueil extraordinaire par toutes et chacune. » C#1

« Ha, je suis tellement à la bonne place, c'est vraiment pour moi, ça l'air bizarre comme mot... j'ai dit conclusion, mais je sais bien que c'est jamais fini. [...] Mais n'en reste pas moins que c'est l'aboutissement de quelque chose, je le sens pleinement ». C#3

« *C'est une grosse journée aujourd'hui... j'ai accouché... [Rires] j'ai accouché... en tout cas, ça bouge* ». C#6

C'est en confiance qu'elle a apprivoisé sa colère, sans en avoir peur comme auparavant. Le support des participantes, ainsi que leur complicité à l'endroit des manifestations de sa vitalité, l'ont aussi encouragée à ressentir et à exprimer, dans le groupe et ailleurs, une intensité qui était cachée dans l'ombre et à en récolter les bienfaits.

« *Je suis en train de lire "Femmes qui courent avec les loups". Ça fait effet. Ça parle... ça parle fort. C'est ça mon enjeu, moi. J'ai l'air de quelqu'un qui parle mais parler fort... Moi, douce. [Elle chante au petit micro Ne me quitte pas. Rire collectif car c'est devenu un insight joke] Mais j'étais moins douce les derniers temps... pas mal moins douce. J'ai lâché des petits coups de... [Rire collectif] Qu'est-ce qui se passe? Ah, il y a de l'intensité... il y a beaucoup beaucoup d'intensité ici. Moi là, je vous adore. Je parle de vous autres mais je ne dis pas vos vies là, mais je parle de... Ah!... moi ça me transforme. Vraiment là... c'est un lieu extraordinaire pour moi. Je vibre là, je suis pleine de frissons. Ah oui, je prends le temps de le savourer. C'est vraiment bon* ». C#5

« *Il [en référence au professeur d'une formation où elle est assistante] m'a dit "Qu'est-ce qui t'arrive, tu ne danses pas comme avant?" Je dansais... Wow! Puis je voyais des fils entre nous autres [Rire collectif car c'est une allusion au rituel de naissance qu'on a vécu] J'ai dit "Oui c'est vrai". [...] Il y a même des gens qui sont venus me dire que ça leur donnait de la place pour être intense. Deux participantes qui m'ont dit [...] que j'étais une femme intense puis qu'elles avaient le goût de laisser vivre leur intensité. C'est vraiment mon ombre qui sort, qui prend vie. C'était caché, c'est ça... je le sens... Ça goûte bon* ». C#5

« *Accepter et accueillir mon ombre, c'est aussi ouvrir la porte du cocon dans lequel je me coince, pour être présente et prendre soin de la petite fille qui a peur [...] C'est aussi de laisser vivre l'énergie de vie de la lionne qui a le goût de rugir et si soif de liberté. [...] Accueillir mon ombre, c'est apprendre à concilier, à unifier ces parties de moi en cessant d'acheter la paix à tout prix* ». R2#37

La reconnaissance et l'accueil des aspects négligés d'elle-même ou cachés dans l'ombre ont eu un effet sur sa perception de soi et ont stimulé son désir d'être pleinement elle-même, plus authentique et de s'affirmer dans son rapport avec les autres. À son avis, la réécriture de son récit de vie est un geste essentiel à l'intérieur de sa démarche. L'exercice a rendu possible de revisiter son histoire avec plus *de conscience, de présence et d'émotion*. Les extraits suivants font part de sa perception de ses acquis, suite aux six premières rencontres, et de ses nouveaux défis personnels au mitan.

« C'est comme si j'étais sortie de ma routine pour aller explorer dans un "ailleurs" et puis là, je reviens visiter ma vie avec en moi un bagage qui m'apporte plus de clarté et de vérité. Les expériences humaines et spirituelles vécues lors de nos rencontres me donnent une autre perspective, une profondeur dans le regard et dans l'accueil de moi-même. Je revisite mon parcours de vie en portant mes déesses grecques, mes symboles, mon mythe personnel, ma frontière, mes pardons, avec la mémoire des expériences nourrissantes d'intimité que j'ai partagées avec des femmes qui m'ont accueillie et que j'ai accueillies avec beaucoup de respect ». R2#3

« L'image que j'ai est celle de l'Arc de Triomphe avec ses multiples entrées. [...] Au cœur de ce foyer, j'accueille la petite fille blessée avec plus de douceur et compassion. Avant nos rencontres, je jugeais durement mon côté sensible, ma vulnérabilité. Je me voulais plus forte, comme il me l'avait été demandé "énergétiquement" et verbalement par mes parents ». R2#4

« Revisiter mon premier récit, [...] c'est ensuite accueillir et faire vivre au grand jour les déesses que je porte, celles que je valorise et celles que j'ai cachées comme une ombre au tableau de qui je suis ». R2#6

« L'un de mes défis consiste: à oser déranger, à oser me déranger, à ne pas me réduire pour restreindre mon intensité, à cesser de vouloir maintenir à tout prix la paix. Un de mes défis d'aujourd'hui est de voir la réalité telle qu'elle est en renonçant à cette illusion d'un monde idéal sans heurts ». R2#17

« Je reconnais ma clarté et mon courage d'oser mettre mes limites pour respecter mon intégrité. Mon défi est d'oser choisir pour moi et pour mes relations, parce que l'agence³⁶⁹ ne me mène nulle part ». R2#43

« Un autre de mes défis est de laisser vivre au grand jour la femme intense, vivante, pétillante et dérangeante, l'Aphrodite en moi. J'ai le goût de vivre cette période du mitan de la vie avec plus d'acceptation des changements qui se produisent dans le courant de ma vie, au plan de l'être que je suis dans mes mouvements respiratoires, corporels, émotionnels, spirituels. J'ai envie d'explorer, j'ai besoin de vivre des relations d'intimité ». R2#44

Pendant l'été, Axelle a poursuivi son mouvement d'expansion. Lors de la rencontre en septembre, elle a relaté comment sa démarche avec le groupe avait eu des effets sur sa capacité d'affirmation, son assurance et la mise en action de nouveaux projets.

« J'ai le goût de commencer en vous disant que je vous aime et que j'aime être ici. Voilà. J'ai eu un été superbe et je sais que le fait d'être venue ici, ça été très très important. J'ai su qu'il y avait des milieux sécuritaires où je pouvais me nommer totalement et ça, ça fait du bien. Je suis très touchée de dire cela mais c'est ça. Et ça l'a ouvert des portes, incroyable! Il y a eu beaucoup d'affirmation cet été. [...] Beaucoup d'affirmation, de me nommer, de me

³⁶⁹ Le concept de l'agence est largement expliqué dans l'analyse du parcours de Jeannie.

reconnaître dans tout ce qui est là, dans mon côté ombre, mon côté caché puis mon côté plus flamboyant ». C#7

« C'est une grosse année pour moi. [...] J'ai tellement réalisé de rêves cette année. [...] Je suis avec un chum que j'adore, je me réalise, je suis dans un processus de création aussi, de me créer, je dirais. Il y a des actions, beaucoup de projets. J'interviens dans un milieu d'hommes [...]. Je trouve que c'est un super beau défi d'amener le facteur humain et la communication là. Je suis là-dedans; je suis stressée mais je suis là-dedans. Je ferai une animation, vous penserez à moi lundi prochain ». C#7

Pour ses 53 ans, elle s'est offert deux cadeaux: des cours de chant et un masque représentant une figure avec une bouche grande ouverte dans le sens de la verticalité.

« Le symbole, c'est je peux ouvrir la bouche et je peux parler [...] Dans ce masque-là, c'est l'affirmation. Il est beau, hein? J'étais très contractée au niveau de la gorge. Dans mon bilan, j'en parle de l'affirmation et de pouvoir dire tout ce que je porte [...] mon besoin d'affirmation, mon identité, reconnaître qui je suis, mon ombre, ma lumière, m'accepter dans mes multiples chemins... J'ai parlé de l'Arc de Triomphe [...] ». C#8

« Oui, je crois plus en moi. J'ai passé à travers des déserts... je me gâte mais je ne me suis pas toujours gâtée mais... c'est tellement bon ce que je goûte présentement de m'affirmer, d'assumer et tout ça. Puis comme je l'ai dit, je travaille avec des policiers et j'ai le goût d'apporter la femme comme je suis et de présenter en tant que femme, ce que j'ai à dire... et ça, ça fait partie de ma créativité, de qui je suis et de toutes vous autres, ce que vous m'avez donné, ce que vous me donnez... ça va me donner, je pense, la confiance et la force pour le faire, c'est quand même un défi. Je le vois comme un défi. Mais je veux être moi-même, je veux être authentique et amener mes outils mais comme femme qui porte des choses et qui porte ce vécu-là et qui porte tout plein de choses aussi... ce vécu-là de ces expériences-là qu'on a vécu pendant les six rencontres ». C#9

Son expérience avec les femmes du groupe lui a donné confiance et force. Sa démarche lui a permis d'affirmer son identité et son désir d'authenticité, de consolider son affirmation de soi et sa confiance dans sa capacité de contribuer dans le monde. Dans sa vie, un nouveau mouvement a pris naissance: le sentiment d'être soi et une liberté d'être.

« Je me sens plus libre. Je me sens plus libre d'exister ». C#8

« Je me sens moi. [...] Je me sens bien. J'ai le goût d'exister ! » C#12

La nature du lien qui s'est tissé entre les femmes du groupe au fil des partages, l'accueil empathique de chacune à l'expérience de l'autre ainsi que l'apport de toutes à l'expansion de chacune, ont accentué sa foi dans l'action des femmes dans le monde.

« Le cercle ici est un cercle où je me sens bien. Je me sens bien, donc j'ai l'impression de me vivre totalement et ça goûte bon. Puis nos moments de folie, nos rires et les danses et toute la musique et tout ce que tu nous amènes... c'est formidable. Moi, la musique c'est... il me semble que déjà je suis branchée à quelque chose d'autre. Quelque chose de plus grand que moi, je ne sais pas. Puis le fil... notre fil... je l'ai amené à mon mariage, je l'amène partout. Ça c'est puissant aussi. J'utilise souvent ce mot là mais c'est vraiment ça. [...] C'est beau le groupe. J'ai fait beaucoup de cours de psycho mais de la croissance comme cela, je n'ai vraiment pas fait et c'est vraiment formidable ce qui reste en dedans de moi [...] Cette folie-là qui nous habite toutes un peu, cette sagesse-là et cette ouverture-là... s'accueillir dans nos larmes, s'accueillir dans nos joies... Mais peut-être aussi de vouloir apporter à la planète [...] J'ai plus de foi et je crois plus en la planète et en ce qu'on peut apporter en tant que femmes ». C#9

Chez Axelle, la spiritualité fait partie intégrante d'elle-même, de sa vie. « *La spiritualité, c'est mes valeurs, c'est mon lien avec la nature, avec les gens* ». Elle a perçu la présence d'une dimension spirituelle tout au long de la démarche, tant dans le lien énergétique – notre fil – qui unissait les femmes du groupe que dans la symbolique des objets qu'elle a apportés et ceux au sein du cercle de conscientisation, représentant la Terre Mère.

Lors de la dernière rencontre, elle a résumé ses acquis en deux mots: *confiance et intuition*. La reconnaissance de sa propre valeur et de son intuition a eu une incidence sur sa confiance en elle-même, sur sa capacité de faire confiance aux autres, aux collaborations et aux synchronicités. Elle a réalisé que les nouvelles rencontres et les événements qui se présentent actuellement dans sa vie, confirment l'orientation qu'elle veut donner à ses projets professionnels et appuient son intention de contribuer dans le monde en accompagnant les gens – entre autres les femmes qui ont le cancer du sein – à découvrir leurs ressources, en utilisant sa créativité et en partageant ses valeurs.

« *J'essaie de faire confiance en mes intuitions et quand je ne me suis pas fait confiance, je me suis mis les pieds dans les plats [...] J'ai eu des invitations, j'ai eu des belles rencontres, j'ai eu des réponses à des moments quand j'ai suivi ça. Ça, ça me parle. Dans les derniers six mois, il s'est passé beaucoup de choses comme cela. [...] C'est cela l'intuition, la synchronicité, faire confiance. Je dirais reconnaître ma valeur. La reconnaître. [...] Il y a du mouvement mais il y a du concret et il y a de l'ébullition aussi qui est là mais avec de la confiance... De la confiance à ce qui se passe et aux rencontres. [...] Faire confiance à ce qui va se placer. Donc, dans la confiance en moi aussi et dans l'intuition, ça m'amène aussi à être plus confiante en l'autre... en la collaboration. Et il me semble que mes nouvelles relations, et vous faites partie de mes nouvelles relations, ça me ressemble. Je me sens moi. J'ai dû être*

toujours moi mais c'était un moi qui... Je me sens bien. J'ai le goût d'exister. [...] Hey, il y a eu du cheminement. Mes nouvelles amitiés, vous me faites vibrer [...] ». C#12

Axelle est consciente que le processus de croissance n'est pas terminé, que c'est l'affaire de toute une vie. Toutefois, prendre une saine distance avec sa jumelle, se réconcilier avec sa mère et son père, pardonner, accueillir ses parties vulnérables avec douceur, reconnaître ses talents, assumer ses désirs et son intensité, exprimer sa créativité, choisir de s'engager avec l'homme qu'elle aime, accepter de relever de nouveaux défis professionnels, oser manifester ses valeurs dans le monde des hommes, écouter son intuition, faire confiance aux autres, à ses actions ainsi qu'aux signes que la Vie lui envoie..., sont des actions concrètes qui ont consolidé son processus d'individuation et contribué à son épanouissement.

3.6.1 Axelle et le défi d'une jumelle vers l'individuation

Il faut du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse (Nietzsche)

Le cheminement d'Axelle témoigne d'un parcours vers l'individuation complexe et lourd d'embuches. La ligne de force de sa démarche est la reconnaissance de sa vulnérabilité. Encouragée dès son enfance à entretenir un faux Self, son intention de soutenir sa vitalité et de laisser vivre tant la petite fille pétillante que l'Aphrodite séduisante, est un geste grandement salutaire. La reconnaissance et l'accueil des parties mal aimées ou ignorées d'elle-même ont conduit à l'émergence d'un Soi plus unifié et d'une confiance au niveau d'une affirmation de soi plus authentique. Sur l'ensemble de son discours, nos pointes d'observation portent sur les thèmes suivants:

- Une quête identitaire difficile
- La séparation nécessaire avec sa jumelle sur son parcours vers l'individuation
- Le défi d'assumer l'archétype d'Aphrodite
- L'accueil des parties de soi vulnérables et le travail de réintégration de l'ombre
- L'impression de se mettre au monde et l'avènement d'une seconde naissance

Une quête identitaire difficile

L'histoire d'Axelle, tout comme celle de Danielle, porte la marque d'une relation avec une jumelle non identique. Pendant les cercles de parole, les propos de l'une ont souvent trouvé écho et résonance chez l'autre. Être jumelle implique déjà un défi au niveau du stade séparation/individuation puisque le couple "jumelles" forme une entité qui bloque la séparation de chacune avec la mère. Chez Axelle, le fait d'être née jumelle dans une famille qui valorisait la fusion plutôt que la différenciation a ajouté une difficulté supplémentaire, causant une grande confusion au niveau de son identité. De son discours transpire une lourdeur, celle qu'elle a vécue au niveau de sa difficile quête identitaire. Pour se distinguer de sa sœur et être vue, elle a développé un savoir-faire qui correspond le plus justement aux attentes implicites de ses parents.

« J'accueille la petite fille, tout juste trois ans, assise dans ma chaise haute mangeant du riz, sans en faire tomber par terre. J'entends papa dire "elle est tout élevée celle-là". Que d'efforts pour ne pas faire de miettes! Ce miroir m'a-t-il conditionnée? J'imagine qu'il y a eu d'autres reflets avant dont je ne me souviens pas, qui m'ont stimulée à développer un savoir-faire pour ne pas jeter de riz. Par contre ce message "toute élevée" je m'en souviens comme si c'était hier. Eureka j'avais trouvé! Ce miroir grossissant, valorisant de ce que je "fais", combien lourd de conséquences sur mes petites épaules d'enfant. [...] Ma distinction, mon unicité résidait à être la gentille petite fille qui oublie d'être elle-même pour être "sage", "parfaite", qui plus est, la petite fille qui ne dérange pas ». R2#12

Pendant la démarche, Axelle s'est souvenue de la petite fille expressive et créative qu'elle était et de son énergie intense et passionnée.

« J'entre donc dans mon récit par une entrée de l'Arc de Triomphe et je prends contact avec la petite fille. Je la vois : moi petite, à l'allure sportive qui court, qui monte dans les arbres et qui n'aime pas jouer à la poupée. Je suis à la fois espiègle et puis j'aime parler, parler, parler assez fort et de façon intense. Je suis passionnée ». R2#7

L'éducation reçue a eu des conséquences sur sa spontanéité. *« Je porte [...] cette croyance limitative "ne sois pas dérangeante" ». R2#13* Les efforts déployés pour dompter ses mouvements naturels ont aussi ressurgi de sa mémoire corporelle.

« J'apprends à retenir mon intensité, à baisser le volume de ma voix car, semble-t-il, "il faut tourner sa langue sept fois avant de parler". Dans ma bouche, ça travaille fort, car je développe le réflexe de la tourner avant de dire quoi que ce soit. J'ai appris à détecter les regards réprobateurs. Finalement, je retiens en dedans, bloquant l'expression par un temps d'interruption, pour réfléchir mes mots et plus souvent qu'autrement m'éteindre dans le parcours si l'intensité émotionnelle est trop forte. Je dissocie en allant visiter la lune ». R2#8

La dissociation – *aller visiter la lune* – est un mécanisme de défense qu'Axelle a utilisé pour ne pas ressentir sa souffrance; c'est un moyen de s'éteindre qui passe inaperçu aux yeux des autres. Dans le but de correspondre aux normes exigées et de s'assurer l'approbation de ses parents, elle a aussi obtempéré à une foule d'injonctions: se taire, éviter le conflit, "*rentrer dans maison*", ne pas déranger, surtout ne pas exprimer de colère.

« À la maison, la colère était très mal vue. [...] J'ai travaillé très fort pour ne pas faire encore ici d'éclaboussure, pas de colère, ce n'est pas beau, c'est même maladif. J'en ai retenu des colères, j'en ai étouffé des émotions intenses car pour moi c'était tellement laid, extrêmement épouvantable. [...] J'aurais voulu crier ma rage, je la retenais [...] J'aurais eu peur d'être hystérique ». R2#15

Une autre observation porte donc sur son apprentissage de la répression des mouvements naturels de vitalité et du refoulement de l'expression d'émotions légitimes. Toutefois, trouver refuge dans le dessin a été un facteur de protection de son espace personnel.

« Petite, j'adorais dessiner et plus est, recevoir les reflets valorisants et distinctifs de mes parents, mes tantes sur mon talent. Je me réfugiais dans ma bulle pour créer et je portais comme rêve de vie : faire les Beaux-arts et devenir artiste peintre. Je me voyais à l'image de l'actrice Audrey Hepburn dans ses films qui me faisaient rêver à une vie d'accomplissement, de réussite dans les arts, femme au sourire éclatant et aux yeux perçants. J'aspirais à devenir cette femme et à vivre comme artiste ». R2#20

Au fond d'elle-même, Axelle nourrissait un rêve et portait un grand besoin de s'accomplir. Jean Monbourquette précise que l'adolescence est une période féconde en intuitions sur son projet de vie. Il nomme "*flashes mystiques*" les révélations chez les adolescents qui, *durant de fugitifs moments, ont perçu leur essence spirituelle et leur avenir*³⁷⁰ ». La force de l'intuition de son identité et de son projet de vie a donné à Axelle le courage d'exprimer ses désirs personnels, de confronter l'autorité parentale et de revendiquer son droit de s'habiller différemment de sa jumelle et la liberté d'aller à l'Institut d'Art-études.

« Vers onze ans, est surgi de l'ombre, un aspect de moi-même, pas sage du tout, qui voulut s'affirmer comme libre d'être elle-même, cette petite fille en moi qui me tenait tête dans mon rôle d'agente de la paix et confrontait l'autorité parentale avec force et courage ». R2#21

La décision de ses parents de la garder dans le cocon fusionnel lui a porté un dur coup.

³⁷⁰ Jean Monbourquette (1999). *À chacun sa mission. Découvrir son projet de vie*. Ottawa: Novalis, p. 33.

« *L'objection de mes parents avait deux volets "on ne peut pas gagner sa vie comme artiste" et "on ne peut pas te séparer de ta sœur jumelle" ».* R2#22

Faute de ressources, Axelle s'est affaïssée. À partir de ce moment, son discours indique une grande confusion, une désorientation, une perte de désir et du sens de sa vie. L'obligation de renoncer à ses rêves explique en partie la détresse qu'elle a ressentie à l'aube de sa vie d'adulte. Jocelyne Thériault, psychologue et professeur au département de sexologie à l'UQAM, s'intéresse au thème de la construction des identités sexuelles chez les adolescents. Lors d'une journée de formation continue, elle a précisé l'importance du rôle de la famille – un creuset de la construction de l'identité – dans le processus d'individuation des jeunes. Elle a aussi expliqué la construction de la personnalité "*as if*" en ces termes:

« *Si j'apprends très jeune à me distancer de qui je suis, je m'égare d'une reconnaissance de qui je suis. Je me suis écartée de mon essence, de mon identité véritable... je joue à faire semblant*³⁷¹ ».

Entre autres théories du développement sexuel adolescent, elle a présenté le modèle de d'Alisson et Sabatelli (1988) qui repose sur le concept de différenciation familiale, pour mieux comprendre celui de l'individuation. Composée de l'interaction entre le système familial et du système individuel (ontosystème), ce modèle porte sur la balance, ou la non-balance, des expériences de connexion et de séparation. Dans une famille bien différenciée, la balance entre la connexion (maintenir le lien avec le jeune) et la séparation (l'opportunité d'une plus grande liberté surveillée) contribue au développement de l'identité et de l'intimité. Toutefois, dans une famille où la différenciation est trouble, les effets vont se faire sentir sur ces deux pivots de l'individuation. Trop d'expériences de connexion, par rapport avec celles de séparation aura un effet sur le développement de l'identité du jeune. Trop connectée à sa mère ou à son père, l'adolescente aura de la difficulté à découvrir qui elle est, à identifier où elle se distingue et où elle ressemble à sa mère. En revanche, si l'adolescente vit trop d'expériences de séparation, par rapport à la connexion, cela aura une influence sur les deux pivots, mais principalement sur son apprentissage de l'intimité. Elle n'aura pas la chance d'apprendre à être à l'écoute de l'autre et la recherche de partenaires aura pour but de combler des manques au niveau de la connexion. L'idéal, c'est la balance entre la connexion et la séparation pour stimuler l'inter jeu

³⁷¹ Jocelyne Thériault. *Identité de comportements sexuels des jeunes*. Présentation dans le cadre d'une journée de formation continue CFCPSY SAG-Lac, avril 2014.

entre les deux pivots; ainsi l'identité nourrit l'intimité et vice versa. L'histoire d'Axelle nous porte à voir qu'elle a surtout manqué d'expériences de séparation. L'attitude butée de ses parents face à ses requêtes, ainsi que leurs exhortations à rester dans la fusion avec sa jumelle ont été des obstacles majeurs à ses tentatives de devenir plus autonome au plan psychique et ont causé une grande confusion. Nous sommes aussi d'avis qu'elle n'a pas pour autant vécu des connexions enrichissantes qui ont stimulé son sens de l'identité; son environnement n'a pas favorisé une bonne intégration de son identité.

« Les reflets que je recevais de mes parents, de professeurs, de l'entourage, s'adressaient aux jumelles. Je me souviens de si peu de mots pour la petite fille que j'étais ». R2#11

Ce manque de reflets justes et distinctifs a contribué à accentuer sa confusion. L'obligation de se conformer aux attentes extérieures, a incité Axelle à cultiver un faux Self, défini comme *une adaptation docile aux intrusions de l'environnement*.³⁷² Elle s'est identifiée à un rôle *"d'agente de la paix"* et a entretenu un souci de perfection à cet effet, en cherchant à plaire aux autres et en donnant une image que tout est beau.

« Ce souci de perfection n'appelait pas un état spirituel, mais désignait des normes humaines à suivre. Il faisait également référence au rôle que je m'étais assigné pour ne pas qu'il y ait de dérangements possibles, ni de crises, ni de chicanes, pour maintenir un climat émotionnel harmonieux au sein de la famille et dans l'entourage ». R2#14

La théorie de Jean Shinoda Bolen démontre l'importance de l'environnement dans l'activation ou non des archétypes potentiellement présents chez la jeune fille. Dans l'histoire d'Axelle, nous constatons que ses parents n'ont pas encouragé le développement des aspects de sa personnalité tels que son côté fonceur, fougueux, créateur et indépendant; des aspects naturels qui indiquent, entre autres, la présence des archétypes d'Artémis et d'Aphrodite. Face à la doctrine intransigeante de ses parents qui l'ont empêchée de focaliser sur des projets qui la passionnaient et aux exhortations de sa mère, prônant le sacrifice de soi pour le bonheur des autres, au lieu de la prise en charge de ses besoins de réalisation de soi, Axelle a appris à adopter le modèle des déesses vulnérables. Aussi, elle est demeurée pendant très longtemps une Perséphone, une jeune fille qui veut plaire aux autres et tait ses opinions. Puis, dans sa vie amoureuse, elle a reproduit le modèle de sa mère, correspondant à l'archétype d'Héra, en

³⁷² *Dictionnaire International de la Psychanalyse*, Paris: Hachette Littérature, 2005, p.1636.

choisissant des conjoints dotés d'une forte personnalité derrière lesquels elle s'est cachée. Dans un certain sens, ses conjoints lui ont apporté des gratifications narcissiques dont elle avait besoin mais le manque d'intimité vécu au sein de ses relations l'a ramenée à un vide affectif bien connu.

« Même type d'homme : prestance, roi dans leur royaume au plan professionnel et personnel. [...] Pour eux, j'avais de l'admiration. Avec eux je vivais des fantaisies, des voyages, une vie de théâtre [...] Mais je vivais la solitude, le vide et pas d'intimité ». R1#13

Axelle a travaillé fort pour correspondre au modèle idéal de sa mère mais le tribut à payer a été lourd: renoncer à s'affirmer, s'éteindre, se réfugier, solitaire, dans sa bulle. Se dissocier de son expérience et de son ressenti corporel a été un mécanisme de défense efficace mais combien pernicieux car lourd à porter. C'est son corps qui a sonné l'alarme et quand la maladie est arrivée, elle a réalisé que son mode de vie n'avait pas de sens. Après deux fausses-couches, le diagnostic de fibromyalgie, tel un coup de fouet, a déclenché un point tournant dans son cheminement. Son corps en souffrance, à l'instar de sa vigueur déclinante, l'a confrontée à chercher des ressources susceptibles de l'aider à sortir de sa propension à l'annihilation de soi.

« Ce combat a été un point culminant dans ma démarche intérieure, ma quête d'identité et du mieux-être puisque mon corps que je portais comme une armure m'a fait signe. Mon corps avait mal. Mes pieds, mes mains avaient peine à bouger ». R2#29

Les gestes subséquents qu'elle a posés – les lectures, les formations, les thérapies, la recherche du contact avec la nature, quitter un monde connu pour entreprendre un voyage intérieur – ont contribué à la découverte de son identité.

La séparation nécessaire avec sa jumelle sur son parcours vers l'individuation

Selon la psychanalyste Jan Bauer, la séparation avec une sœur jumelle est toujours une expérience difficile. Dans tous les cas, la distance avec une jumelle est nécessaire pour assumer son parcours vers l'individuation. Mais chez Axelle, la séparation était d'une importance fondamentale pour préserver sa dignité et protéger son intégrité. La déclaration d'amour du conjoint de sa sœur a réactivé son doute et sa confusion. Cette situation – *la pire chose qui pouvait m'arriver* – a ravivé le drame qu'elle a vécu, confrontée aux propos de sa mère qui la comparait toujours à sa sœur et alimentait ainsi la rivalité. C'est sa détermination à en avoir le cœur net qui lui a donné la force d'aller au fond des choses, en posant des questions

directes à sa jumelle – qui, pendant un an, a fait semblant de ne pas savoir– et à son conjoint, en exigeant des explications et des clarifications. C'est par son affirmation qu'elle a arrêté la confusion générée par la "folie" de la situation et qu'elle a réussi à préserver son intégrité. Un indicateur de son cheminement c'est que maintenant, Axelle ne tolère plus des situations insatisfaisantes dans ses relations affectives. Sa décision d'assumer une séparation avec sa jumelle et de s'entourer dorénavant de gens qui la respectent, marque un point tournant. Elle a choisi son *foyer*, sa *vraie famille*. Le geste d'affranchissement qu'elle a posé, en n'invitant que quelques personnes à son mariage, exprime une congruence entre son expérience émotionnelle, son analyse réflexive et ses actions. *De ma famille, il n'y a que mon père*. Ses propos incitent à constater que, parmi tous les membres de sa famille, c'est avec son père qu'elle avait une meilleure relation. Ce dernier, lui ayant toujours témoigné une affection indéfectible, l'a aidée à réussir au travail et à passer au travers de ses difficultés.

Le défi d'assumer l'archétype d'Aphrodite

Le dédain qu'Axelle a ressenti chez sa jumelle à l'endroit de sa sensualité lui a fait très mal. Encore une fois, elle s'est sentie coupable d'être qui elle est: une belle femme séduisante qui dégage un fort magnétisme. Porter l'archétype d'Aphrodite n'est pas une expérience facile à assumer pour les femmes qui, sans le vouloir, génèrent une attraction érotique chez les uns et stimulent la jalousie chez certains autres.

« It is not easy to have Aphrodite as a compelling archetype. Women who follow Aphrodite's instinctive sexuality often get caught between, on the one hand, their own desire for sexual connection and their proclivity for generating erotic energy in others, and, on the other hand, a culture that considers a woman promiscuous if she acts on her desires and a tease if she does not³⁷³ ».

Quoiqu'elle ait des caractéristiques communes avec les déesses vierges et les déesses vulnérables, Aphrodite n'appartient à aucune des deux catégories. Bolen situe la déesse de l'amour et de la beauté, dans une classe à part, celle de la déesse alchimique.

« The quality of consciousness associated with Aphrodite is unique. The virgin goddesses are associated with focuses consciousness and are the archetypes that enable woman to concentrate on what matters to them. The receptiveness of the vulnerable goddesses is equated with diffuse awareness. But Aphrodite has a quality of consciousness all her own, [...]

³⁷³ Jean Bolen. *Goddesses in Everywoman*, op. cit., p. 254.

*Aphrodite consciousness is focused, yet receptive; such consciousness both takes in what is attended to, and is affected by it*³⁷⁴ ».

« *Aphrodite consciousness is present in all creative work, including that done in solitude. The "relationship" dialogue is then between the person and the work, from which something new emerges*³⁷⁵ ».

Aphrodite, c'est la déesse alchimique, en référence au pouvoir de transformation qu'elle est la seule à détenir. Associée à une science occulte, censée transmuier les métaux vils en or, l'alchimie est aussi comprise au sens figuré, comme une transformation mystérieuse de quelqu'un ou de quelque chose.

« *When Aphrodite influences a relationship, her effect is not limited to the romantic or sexual. Platonic love, soul connection, deep friendship, rapport, and empathic understanding all are expressions of love. Whenever growth is generated, a vision supported, potential developed, a spark of creativity encouraged – as can happen in mentoring, counseling, parenting, directing, teaching, editing, and doing psychotherapy and analysis – then Aphrodite is there, affecting both people involved*³⁷⁶ ».

Nous constatons, une fois de plus, que l'environnement social et culturel est un élément déterminant dans l'épanouissement des femmes qui portent l'archétype d'Aphrodite.

« *When an Aphrodite woman is raised in an atmosphere that condemns sexuality in women, she may attempt to stifle her interest in men, downplay her attractiveness, and consider herself bad for having sexual feelings. But guilt and conflict over expressing her Aphrodite nature lead to her feeling depressed and anxious. And if she acts the part so well that she splits off her sexuality and sensuality from her consciousness, she will lose touch with a major part of her real self, and thus lose her vitality and spontaneity*³⁷⁷ ».

Chez Axelle, la peur et la culpabilité d'attirer le désir des hommes l'a amenée à surveiller ses mouvements, son habillement – pas de décolletés – et à restreindre sa spontanéité. Nous observons ici la reproduction d'un schéma de son enfance. Sa tendance à éteindre sa vitalité est une manifestation de l'aspect dépressif généré par son conflit intérieur. Nous accueillons comme une bonne nouvelle sa colère qui lui a permis de s'affranchir du pattern de dénigrement dans lequel elle était coincée avec sa jumelle. Elle a été capable de prendre sa place avec plus d'agressivité et de ne pas demeurer prise dans les aspects désorganisés provoqués par cette

³⁷⁴ *Ibid.*, p. 226.

³⁷⁵ *Ibid.*, p. 228.

³⁷⁶ *Ibid.*, p. 225.

³⁷⁷ *Ibid.*, p. 255.

situation. Sa détermination à protéger son intégrité lui a permis de sortir du clivage et de trouver son vrai Self. Aussi, depuis deux ans, Axelle a réussi à retrouver sa créativité et elle concrétise des projets. Exprimer son expérience dans le groupe lui a fait du bien; elle a reconnu la profondeur de sa blessure et sa capacité à en prendre soin. Assumer son Aphrodite et décider de la laisser vivre librement est un processus qui semble consciemment amorcé. « *Un autre de mes défis est de laisser vivre au grand jour la femme intense, vivante, pétillante et dérangeante, l'Aphrodite en moi* ». R2#44 Au final, elle a choisi d'honorer l'expression de sa vitalité, de sa créativité et son besoin de relations intimes. Le fait qu'Axelle se permette maintenant d'être pleinement elle-même, est la résultante d'un courageux travail de réintégration des aspects de l'ombre et d'une reconnaissance de sa vulnérabilité.

Le travail de réintégration de l'ombre et l'accueil des parties de soi vulnérables

Dans l'histoire d'Axelle, il y a divers éléments disparates mais ils ont des liens entre eux, quoiqu'ils soient difficiles à faire. Ces éléments ont amené une lourdeur dans son vécu, malgré son apparence d'une femme dynamique et structurée. Dans sa vie, plusieurs expériences vécues – le refus de ses parents à son projet d'études en Arts, le rejet de sa mère lors de son divorce, ses fausses-couches, ses problèmes de santé, ses ruptures, sa défusion –, l'ont souvent confrontée à un vide et à des aspects dépressifs, qui s'exprimaient par une tendance à s'éteindre et à se dissocier. Le vrai drame est que rien ne paraissait; sa souffrance était masquée sous un faux self, censé s'accorder avec des injonctions familiales telles que "ne sois pas toi-même; ne ressens pas". L'obligation d'obéir aux injonctions de l'ombre familiale – pour garder l'apparence d'une famille harmonieuse – l'a incitée à construire une *persona*-armure, préoccupée de s'ajuster au monde extérieur et, au fil du temps, elle n'a plus osé exprimer ses vrais sentiments et ses émotions. Devenue adulte, elle les a jugés, à son tour, irrecevables. Chez Axelle, il y a une souffrance masquée et des enjeux psychologiques difficiles à percevoir à cause du faux self, qui contribuent à la complexité de son organisation psychique. La démarche lui a permis de reconnaître des aspects d'elle-même dont elle n'avait pas conscience.

Dans *Apprivoiser son ombre*, Jean Monbourquette explique le rapport entre la construction du moi social et la formation de l'ombre, ce côté caché de la personnalité.

« Le concept d'ombre reste incompréhensible à qui ignore celui de persona. [...] Depuis Jung, le terme persona signifie plus précisément le moi social résultant des efforts d'adaptation déployés pour se conformer aux normes sociales, morales et éducationnelles de son milieu. La persona rejette de son champ de conscience tous les éléments – émotions, traits de caractère, talents, attitudes – jugés inacceptables aux gens importants de son entourage. Du même coup, [...] elle produit dans l'inconscient sa propre contrepartie, que Jung a appelé l'ombre. La persona est donc à l'ombre, ce que l'endroit est à l'envers³⁷⁸ ».

« On ne choisit pas d'avoir ou de ne pas avoir une ombre. La nécessité de se bâtir un moi social engendre nécessairement la formation d'une ombre³⁷⁹ ».

« On classe les ombres selon les milieux qui les ont engendrées. L'ombre pourra donc être familiale, institutionnelle ou nationale. Les familles transmettent non seulement des valeurs et des convictions positives, mais aussi des zones d'ombre résultant de refoulements collectifs. [...] Dans toutes les familles, de façon plus ou moins consciente, les parents, pour éviter des situations de malaise et par un souci inconscient de loyauté familiale, interdiront à leurs enfants d'exprimer certaines émotions ou d'exploiter telle qualité ou tel talent, afin d'adopter un comportement spécifique. Ce faisant, ils obéissent aux pulsions de l'ombre familiale. Ces injonctions ont force de loi dans la famille. Les enfants craintifs et sensibles au moindre risque de rejet, observent, dociles, les interdits parentaux. Ce mécanisme fonctionne d'autant mieux que les interdits non formulés atteignent plus facilement l'inconscient et ont ainsi une plus grande force de persuasion³⁸⁰ ».

Il distingue deux types d'ombre, selon la nature du matériau réprimé.

« L'ombre noire résulte de tout instinct refoulé, tel ceux de la sexualité et de l'agressivité. Elle se manifeste surtout chez les personnes ayant acquis une réputation de droiture et de vertu. [...] L'ombre blanche, quant à elle, provient soit du manque de développement, soit du refoulement d'une tendance vertueuse et spirituelle. Elle tire son origine de la pression qu'un milieu familial et social a exercée dès le plus jeune âge en imposant des normes de conduites et des attitudes déviantes³⁸¹ ».

Monbourquette souligne la peur de l'individu à explorer l'aspect sauvage de l'ombre.

« Car le matériau psychique qui aura été enfoui au fil des années dans l'inconscient aura tendance à régresser et à se montrer violent. Le caractère primitif, sauvage et rebelle de l'ombre non seulement fera peur à l'individu mais lui donnera l'impression que l'ombre est un mal moral à éviter. C'est là une grave erreur [...]»³⁸².

Une connaissance théorique de l'ombre est nécessaire pour la reconnaître en soi-même.

³⁷⁸ Jean Monbourquette (2001). *Apprivoiser son ombre. Le côté mal aimé de soi*, op. cit., p. 44.

³⁷⁹ *Ibid.*, p. 48.

³⁸⁰ *Ibid.*, p. 34-35.

³⁸¹ *Ibid.*, p. 32-33.

³⁸² *Ibid.*, p. 60.

« *L'ombre ne se laisse pas détecter facilement. [...] D'où l'importance d'avoir une connaissance théorique de l'ombre pour éventuellement en faire l'expérience*³⁸³ ».

Chez Axelle, la série d'interdits que ses parents lui ont imposée – les interdits de devenir soi-même; de se distinguer des autres par ses talents tels le dessin; d'avoir son opinion; d'avoir des projets; de se servir de son jugement pour discerner les personnes qui lui nuisent; d'exprimer de la colère; les interdits portant sur l'affirmation de soi –, a suscité des refoulements contenus dans son ombre et la propension à l'annihilation de soi.

« *De tels interdits ont souvent comme effet de freiner la connaissance et le développement des richesses personnelles. Si on désire exploiter ces richesses enfouies dans l'inconscient, on devra un jour, avec humilité, patience et courage, plonger dans son "sac à déchets", les en retirer une à une et se donner le droit de les exploiter*³⁸⁴ ».

Le travail personnel effectué sur son ombre est une dimension importante de la connaissance de soi et une condition essentielle pour qui souhaite devenir une personne équilibrée et entière.

« *Faire émerger les ressources inexploitées de son être, aussi menaçant que cela puisse paraître, permettra de se les approprier et de les réintégrer. On remplira ainsi la première condition de tout développement humain: "Connais-toi toi-même", célèbre précepte inscrit au portail du temple de Delphes*³⁸⁵ ».

Monbourquette cite Liliane Frey-Rohn³⁸⁶, une analyste jungienne et une proche collaboratrice de Jung pour qui la rencontre avec l'ombre favorise la découverte des talents non développés.

« *L'ombre, c'est cet obscur trésor fait d'éléments infantiles de l'être, de ses attachements, de ses symptômes névrotiques, enfin de ses talents et de ses dons non développés. Elle assure le contact avec les profondeurs cachées de son âme, avec la vie, la vitalité et la créativité*³⁸⁷ ».

Pendant la démarche, nous avons accordé une attention toute particulière à cet aspect. Tout d'abord, nous avons donné aux participantes de l'information théorique sur le concept de l'ombre. De plus, nous n'avons pas abordé directement les contenus refoulés dans l'ombre de chacune des participantes. Nous avons plutôt utilisé des moyens détournés, tels que les mythes des déesses, la musique, les voix des femmes et les paroles des chansons, la création de son

³⁸³ *Ibid.*, p. 27.

³⁸⁴ *Ibid.*, p. 60.

³⁸⁵ *Ibid.*, p. 14.

³⁸⁶ Liliane Frey-Rohn (1991), dans C. Zweig et J. Abrams (éd.), *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, Los Angeles : Jeremy P. Tarcher, p. xvii.

³⁸⁷ Jean Monbourquette. *Apprivoiser son ombre, op.cit.*, p. 12.

mythe personnel, l'écriture automatique, le dessin spontané, la rédaction d'un texte avec les lettres de son nom, le mouvement et la danse, le silence à l'intérieur des rituels, etc. Intégrés aux expérientiels sur la découverte des archétypes et les enjeux au mitan de la vie, ces moyens ont fait émerger de l'inconscient des images, des impressions, des émotions et des sentiments refoulés. C'est donc en ayant une information théorique sur l'ombre, en expérimentant des exercices en lien avec les moyens cités précédemment et en revisitant son récit de vie, qu'Axelle est devenue plus connectée avec sa vulnérabilité, ses ressources et d'autres aspects refoulés d'elle-même. Pendant sa démarche avec le groupe, Axelle n'a pas fait obstruction à l'émergence de son ombre. Deux de ses dessins ont particulièrement retenu son attention. Le premier, qui s'est terminé par une corde autour de son cou, l'a mise en contact avec sa gorge et un désir de guérir sa blessure.

« J'avais mis une corde autour de mon cou à la dernière minute CLIC. Puis quand je l'ai vu par après, je me suis dit "Ah bon". C'est comme si je l'ai fait en voulant dire [à propos de sa blessure] "c'est vraiment la gorge". J'avais pu le goût d'avoir cette corde-là; j'avais le goût de le redessiner, de l'enlever, [...] Je voulais guérir le dessin. Je voulais me guérir évidemment ». Entrevue semi-dirigée

L'autre dessin significatif a rapport avec la reconnexion avec son énergie vitale.

« Un dessin que j'ai fait au cours des six rencontres présente la déesse Perséphone qui est au centre, au cœur de la déesse Hestia. Est-ce Perséphone ou Aphrodite? La déesse est en mouvement, elle danse, elle se reconnaît. Ses yeux sont ouverts et plus grands que nature. Celui-ci me rappelle et me fait entrer en contact avec la petite fille pétillante, qui coure, qui danse, qui monte dans les arbres et qui adore dessiner des portraits de femme aux yeux plus grands que nature et aux cheveux qui bougent dans le vent ». R2#19

« Il y a quelque chose qui s'est passé entre ces deux dessins-là ». Entrevue semi-dirigée

On se souvient que le dessin est un mode privilégié d'expression qui a toujours eu beaucoup de sens pour elle. Quoique plusieurs interprétations soient possibles, la corde autour du cou exprime une image puissante. Nous sommes d'avis que, chez Axelle, le dessin est un moyen qui a stimulé son inconscient à générer des images intérieures d'enfermement et de transformation³⁸⁸. Elle a pris conscience de l'importance de la réparation de ses blessures. Pour exprimer un défi actuel en termes d'auto-reparentage, elle s'est donnée des messages qui l'incitent à prendre soin de ses blessures.

³⁸⁸ Marie-Lise Labonté et Nicolas Bornemisza (2006). *Guérir grâce à nos images intérieures*, Montréal : Les Éditions de l'Homme, p. 71.

« Des messages de bons parents pour soi et de l'agence résonnent pour me donner de la place pour respirer librement, m'accueillir, me permettre de vivre pleinement sans m'étouffer, ni restreindre mon intensité ». R2#5

« Prendre soin de mon ombre c'est accueillir mon organisme qui a refusé de ressentir l'émotion et qui a mis tant de temps à éviter de ressentir. Apprivoiser mon ombre, c'est me donner les messages du bon parent pour soi : "je prends soin de toi, je protège ton intégrité, ta dignité. Tu n'as plus à avoir si peur et à te sentir si seule, je suis là et je te soutiens". [...] C'est aussi apprendre à sentir et à contenir. Accueillir mon ombre, c'est apprendre à concilier, à unifier ces parties de moi en cessant d'acheter la paix à tout prix ». R2#39

Le point central de sa démarche, est la reconnaissance de sa vulnérabilité et son intention de laisser vivre la petite fille pétillante et la femme intense qu'elle est. Elle a réalisé que les interdits introjectés l'ont contrainte à étouffer ses élans de spontanéité, à éteindre sa vitalité, à restreindre ses mouvements corporels naturels et à bloquer, au segment de la gorge, le flot de ses paroles, l'intensité de sa voix et l'expression de sa rage. *J'étais très contractée au niveau de la gorge.* En relation avec sa jumelle, elle avait limité l'expression de son individualité et de sa créativité. *Avec ma sœur, je me quittais beaucoup pour qu'elle puisse exister... j'en avais perdu ma voix.* C#3 À la lumière des concepts de la PCI, Axelle a réalisé la présence d'un lien entre son style défensif, *un aspect de mon ombre*, et le refoulement des aspects d'elle-même associés à sa vitalité. Elle a pris conscience que son rôle "d'agente de la paix" dans ses relations avec les autres est une façon de neutraliser ses désirs et d'éviter les conflits.

« Accepter de m'engager envers moi-même, c'est accepter et accueillir la petite fille qui a peur de déranger, peur du conflit, peur des reflets déformants relatifs à son intensité; c'est sentir la limite que j'ai atteinte dans l'agence; c'est sentir la limite de mon style défensif qui me fait prendre le costume de la biche toute douce et qui disparaît dans le décor ». R2#36

Consciente aussi d'avoir été *bourreau* d'elle-même pendant une partie de sa vie, Axelle a réalisé la force du tyran introjecté qui condamne ses vulnérabilités, ses peurs, ses imperfections, sa colère, son droit à l'erreur... bref qui juge les irruptions de son Self véritable. Monbourquette souligne qu'il est courant de se traiter de cette façon.

« Il faut tenir compte non seulement du contenu psychique refoulé, mais de la manière dont il a été refoulé. [...] On reconnaît ici la tendance courante de la victime à d'identifier à l'agresseur et, par la suite, à l'imiter spontanément. [...] Bref, l'ombre de la personne blessée prend inconsciemment les traits de celui qui l'a blessée³⁸⁹ ».

³⁸⁹ Jean Monbourquette (2001). *Apprivoiser son ombre*, op. cit., p. 52.

Dans son second récit, Axelle évoque l'image de l'Arc de Triomphe³⁹⁰ pour illustrer le lieu d'une rencontre réparatrice entre la jeune fille blessée et le surmoi intransigeant.

« *L'image que j'ai est celle de l'Arc de Triomphe avec ses multiples entrées. [...] Au cœur de ce foyer, j'accueille la petite fille blessée avec plus de douceur et compassion. Avant nos rencontres, je jugeais durement mon côté sensible, ma vulnérabilité. Je me voulais plus forte, comme il me l'avait été demandé "énergétiquement" et verbalement par mes parents* ». R2#4

Le travail sur son ombre a permis à Axelle de réaliser l'impact néfaste de ses conditionnements depuis l'enfance. Consciente de ce qui ne lui convient plus, elle a trouvé de nouvelles façons de prendre sa place dans le monde et d'exprimer ses limites dans ses relations avec les autres, en sortant de l'étroitesse du "*politically correct*" pour acquérir de la solidité dans l'expression de ses besoins et l'affirmation de soi.

« *Le processus dans lequel nous avons été guidées m'a amenée à sentir de façon plus intense mon désir de vivre pleinement ma vie, d'honorer ma vitalité, de renoncer à acheter la paix en m'étouffant pour y arriver. Je suis dans le processus d'acceptation de parties de mon ombre qui émergent dans ma conscience depuis nos rencontres. Le qualitatif qui décrit le mieux ce que je ressens dans le mouvement de ma vie depuis quelques mois est "puissant". Tout un processus!* » R2#2

Axelle a pris conscience de son désir de liberté et de l'aspect positif de son agressivité. Ses cadeaux de la femme en devenir – le masque avec une bouche ouverte, ainsi que ses cours de chant – confirment son intention de continuer à s'affirmer et à s'exprimer. Dans sa démarche, elle a travaillé à faire la paix avec son ombre, condition essentielle pour consolider une authentique estime de soi que Monbourquette définit comme *le sentiment de s'aimer, d'être aimé, d'être compétent et utile aux autres*³⁹¹. Il établit une distinction entre l'estime de soi pour sa personne et l'estime de soi pour ses compétences et il précise que ces deux formes d'estime de soi doivent être également valorisées.

« *On accordera cependant la priorité à l'estime de soi pour sa personne, selon le principe philosophique que l'agir suit l'être (agere sequitur esse)*³⁹² ».

Quatre signes permettent de reconnaître l'estime de soi pour sa personne: se reconnaître le droit de vivre; être conscient d'être une personne unique et irremplaçable; accepter tous les

³⁹⁰ Plusieurs pays possèdent un Arc de triomphe qui représente souvent un lieu de victoire.

³⁹¹ Jean Monbourquette (2002). *De l'estime de soi à l'estime du Soi*, op. cit., p. 89.

³⁹² *Ibid.*, p. 27.

aspects de sa personne sans les censurer ni les nier; se considérer aimé et s'aimer soi-même³⁹³ ». Selon Monbourquette, l'estime de soi a trait aux perceptions qu'on a de soi-même et se définit par la façon de se regarder, de se parler et de se sentir.

« On prêterait une attention spéciale à ses opérations mentales portant sur soi, à savoir les regards qu'on se porte, les paroles qu'on se dit sur soi-même, et les émotions et sentiments que l'on éprouve face à soi-même³⁹⁴ ».

« L'amour de soi commence par une authentique compassion envers soi. Loin de se disputer pour ses erreurs, de se blâmer dans la souffrance et de s'humilier dans les échecs, la personne qui s'aime s'écoute, se console, s'encourage et se fait confiance. [...] L'amour fidèle et constant de soi joue également un rôle déterminant dans l'amour du prochain. Sans amour de soi, l'amour des autres est en effet impossible³⁹⁵ ».

Quant à l'estime de soi pour sa compétence, il en précise les éléments suivants:

« [Elle] se traduit par un sentiment de confiance en ses capacités, une volonté de maîtriser les tâches qui se présentent à soi et la détermination d'accomplir ses projets et ses rêves. [...] Voici les manifestations d'une telle estime en soi: Croire en sa capacité d'apprendre; accepter son niveau de compétence sans se comparer aux autres; savoir se valoriser à la suite de ses succès, si petits soient-ils; chercher sa mission et voir à la réaliser³⁹⁶ ».

« L'ultime niveau de la confiance en soi consiste à réaliser sa mission personnelle. [...] Elle répond au "rêve de l'âme", à une inclination profonde du cœur pour un service rendu à la communauté. Elle transcende les ambitions de l'ego. Elle se trouve plutôt sous la mouvance du Soi. [...] Si on ne jouit pas d'une grande estime de soi pour sa compétence, d'une forte confiance en soi, il est peu probable qu'on prenne le risque d'obéir à sa mission personnelle³⁹⁷ ».

Monbourquette apporte aussi des précisions qui distinguent l'estime de l'affirmation.

« On confond souvent l'estime de soi, qui relève de l'intériorité, et l'affirmation de soi, qui en est l'expression. [...] L'affirmation de soi consiste à extérioriser son monde intérieur, celui de ses images, de ses besoins et de ses valeurs, de ses aspirations spirituelles, etc. [...] Il importe de préciser qu'on ne peut pas isoler le phénomène de l'affirmation de la dynamique de la communication en général dont il constitue un élément³⁹⁸ ».

Chez Axelle, plusieurs signes – la conscience de son individualité, l'accueil des aspects de son ombre, le goût d'exister – indiquent la consolidation de l'estime pour son être. Elle a concrétisé

³⁹³ *Ibid.*, p. 28 à 31.

³⁹⁴ *Ibid.*, p. 37.

³⁹⁵ *Ibid.*, p. 31.

³⁹⁶ *Ibid.*, p. 31-34.

³⁹⁷ *Ibid.*, p. 34.

³⁹⁸ *Ibid.*, p. 63.

plusieurs rêves pendant l'année qui témoignent de l'estime de soi dans ses compétences. D'autres projets sont en route, entre autres, accompagner les gens à découvrir leurs ressources, à les laisser émerger. *Je le sais que c'est ma mission.* La démarche a renforcé son affirmation de soi et a donné un élan à son désir de contribuer dans le monde, de partager ses valeurs et de transmettre ses connaissances.

« *Cela a clarifié le sens de ma vie et ça donne le goût d'y aller. Pas juste de clarifier et de rester en plan mais de le mettre en action.* » Entrevue semi-dirigée

À la lumière des stades psychosociaux du développement de la théorie d'Erik H. Erikson, nous observons qu'Axelle est passée du stade de l'intégrité à celui de la générativité.

« *Le mot générativité ne fait pas partie de notre vocabulaire usuel, mais c'est celui qui représente le mieux le phénomène qui se manifeste dans une relation mentorale, soit l'acte conscient par le mentor de transférer des acquis aux générations suivantes (les mentorés) et de produire une trace qui s'inscrira dans l'avenir. Cela suppose donc de la générosité. Mais quand les mentors pratiquent activement la générativité, ils ressentent aussi une impression profonde d'utilité, le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue et qu'ils servent à quelque chose*³⁹⁹ ».

L'impression de se mettre au monde et l'avènement d'une seconde naissance

Chez Axelle, le groupe est un élément clef de son cheminement. Tout d'abord, elle a été touchée par le rituel de naissance du groupe, – scellant l'acceptation des règles du contrat de groupe et l'engagement à se supporter mutuellement pendant la démarche –, où elle a ressenti le fil énergétique que nous avons tissé les unes avec les autres. Avec les participantes, elle s'est sentie en confiance de s'exprimer librement. Lors des partages, Axelle a vibré à l'énergie du groupe; elle a ressenti l'expérience énergétique du "nous sommes". *Dans les cercles de parole, il y avait un UN, tu sais, un sentiment d'unité.* Elle a vécu plusieurs expériences de connexion et aussi de séparation, ce type d'expérience dont elle a manqué à l'intérieur de sa famille et qui fortifient tant l'identité que l'intimité, les deux pivots de l'individuation. Les expressions suivantes, qui sont tirées des cercles de parole, évoquent un processus de gestation et de naissance – « *accueil extraordinaire; milieu sécuritaire; se sentir transformée; aboutissement de quelque chose; aujourd'hui, j'ai accouché; ça ouvre des portes; en processus de me créer;*

³⁹⁹ Site de l'Ordre des Conseillers en Ressources Humaines Agréées.
Repéré à <http://www.portailrh.org/expert/ficheSA.aspx?f=78964>

croissance; j'existe; je me sens plus libre d'exister; [j'ai] l'impression de me réaliser et de me vivre totalement; j'ai le goût d'exister; apporter à la planète ce que je suis; j'ai plus de foi ».

Son propos présente le groupe comme une matrice, tel un lieu propice de transformation, d'éclosion et de croissance. *Je me suis sentie accueillie avec ce que je suis.* Contrairement au thème de l'annihilation de soi, issu de son scénario originel, c'est de l'humour, de la joie, de l'intensité et de l'affirmation de soi qu'elle a exprimés dans le groupe, se sentant soutenue dans son processus d'expansion. *Je n'ai pas montré cela dans d'autres groupes.* Axelle est consciente de ce qu'elle a accompli. Ses prochains défis visent à contenir son expérience d'expansion et à soutenir son droit à sa vitalité.

« Les expériences humaines et spirituelles vécues lors de nos rencontres me donnent une autre perspective, une profondeur dans le regard et dans l'accueil de moi-même. Je revisite mon parcours de vie en portant mes déesses grecques, mes symboles, mon mythe personnel, ma frontière, mes pardons, avec la mémoire des expériences nourrissantes d'intimité que j'ai partagées avec des femmes qui m'ont accueillie et que j'ai accueillies avec beaucoup de respect ». R2#3

Le travail d'intégration des aspects de son ombre et d'harmonisation de ses polarités, la reconnaissance de ses archétypes, l'accueil de ses vulnérabilités ainsi le lien qu'elle a tissé avec les femmes du groupe, ont participé à l'avènement d'une seconde naissance, à la mise au monde d'un soi plus unifié... à l'accouchement d'une étoile qui danse. Son goût du bonheur, la joie qu'elle éprouve désormais à s'exprimer ainsi qu'à vivre pleinement sa vie ont rejilli sur l'ensemble du groupe. Toutes les participantes ont ressenti l'empathie et la confiance qu'Axelle a exprimée pour elles, pour la Vie et pour l'action des femmes dans le monde.

3.7. Description de l'expérience de Mélia

Pendant sa démarche, Mélia a approfondi sa réflexion sur des thèmes tels que sa relation de couple, son travail et son mode de vie. Son expérience avec le groupe, un élément majeur dans sa démarche, lui a permis de réintégrer des aspects d'elle-même, de reprendre contact avec sa vitalité et de renouer avec sa créativité. La démarche l'a aidée à sortir d'une ambivalence et à décider de régler des obligations qui la préoccupaient. En cours de route, elle a consolidé son autonomie, découvert ce qu'elle veut faire de sa vie ainsi que le plaisir de se sentir vivante. Le

travail sur le thème de la famille a été important et a, entre autres, stimulé son désir de nourrir ses *fragiles racines*.

« Les exercices au sujet des parents, ce qu'on délaisse et ce qu'on garde, cette reconnexion, cette intégration et cette quête de racines, ont peut-être stimulé mon intérêt pour connaître un peu mieux la culture [...] de mon père biologique, que je n'ai jamais rencontré et qu'il m'est impossible de rechercher. [...] Cela pourrait peut-être nourrir un peu mes fragiles racines ».

R2#3

Mélia, qui avait mentionné dans son premier récit que la relation avec sa mère adoptive était *impossible*, raconte que la maladie de cette dernière a eu un effet sur la transformation de leur rapport, en termes de rapprochement identitaire et affectif.

« Dans ma relation avec ma mère, qui a été dans une impasse, beaucoup de souffrances, d'affrontements et de déceptions pendant de si longues années, une paix et une acceptation se sont enfin "installées" en moi. La maladie d'Alzheimer y a contribué, ma mère étant rendue bien vulnérable, elle qui l'a toujours été. Je peux dire maintenant qu'elle me touche, et que je ressens beaucoup d'affection pour elle. Je peux maintenant ressentir que c'est elle ma mère, avec ses qualités, ses défauts, et nos grandes différences ».

R2#7

Mélia a partagé être inquiète de l'état de santé de son père qui s'occupe de sa conjointe malade. Pendant la démarche, les propos de son père empreints de fermeture, l'ont confrontée, tel *un coup de poing*, aux racines de ses difficultés dans son rapport aux autres. C'est avec confiance qu'elle a exprimé son chagrin aux femmes du groupe.

« Je le percevais dépressif depuis quelques années mais lui, il dit qu'il ne l'est pas. [...] Il m'a répondu d'une façon très ferme "Je n'ai pas besoin des autres, je n'ai pas besoin de parler aux autres et j'ai toujours été comme cela. Mes activités intellectuelles sont très présentes, elles l'ont toujours été et c'est comme cela que moi je vis ma vie". [...] On a regardé nos héritages, ce qu'on a hérité de notre père, de notre mère et pour moi, la relation aux autres a toujours été très difficile, tu sais. J'ai mis tellement d'énergie dans ma vie pour apprivoiser, d'être capable d'être en relation avec les autres. J'ai travaillé super fort et je suis contente. Je trouve que maintenant je suis capable... je suis en lien, je suis en contact avec vous autres. Je vous écoute, je vous respecte, je suis capable mais ça m'a demandé vraiment... toute l'énergie de ma vie j'ai mis ça là-dessus [elle pleure]. Tu sais mon père c'était mon modèle. Et ma mère, elle était totalement dépendante de lui, encore aujourd'hui, elle est dépendante de sa propre mère et de son mari, c'était son univers. J'ai travaillé fort pour être capable d'être en lien avec d'autres et quand je suis fatiguée, j'ai de la misère, ça revient... je trouve cela difficile, je deviens maladroite [...] C'était vraiment une phrase coup de poing. Je l'ai juste reçue et j'ai fermé ma gueule. [...] Ça me fait du bien de partager cela avec vous autres ».

C#5

Outre dans sa famille, le travail est un autre lieu où elle se sent vulnérable, coincée entre son désir d'aider les autres et sa tendance à perdre ses énergies dans la résistance. Les extraits suivants témoignent de sa réflexion sur sa difficulté à accepter et à dire ses limites.

« Je suis très fatiguée. Je vais avoir une semaine de vacances [...] J'ai besoin d'arrêter là. J'ai dépassé mes limites dans les deux dernières semaines au travail. Moi, j'ai fait un burnout il y a quelques années, alors dès que je dépasse mes limites, mon corps réagit très fort. [...] J'ai de la misère à accepter mes limites ». C#5

« C'est beaucoup le travail qui a pris de la place. Moi, j'aspirais avoir un été tranquille au niveau de l'intervention pour pouvoir rattraper du retard par rapport à la rédaction des dossiers, les stat et ces affaires plates-là. Puis là, [...] je vais peut-être avoir un été où je vais travailler beaucoup. Je n'ai pas l'énergie pour ça [...] ça m'inquiète, ça me stresse ». C#5

« Je m'investis à accepter davantage que je travaille pour le moment dans une "grosse machine", de laquelle je diverge beaucoup idéologiquement et à plein de niveaux. Je travaille à accepter qu'il y a des apprentissages nécessaires à faire. Arrêter de perdre mes énergies dans la résistance. Je chemine. Ça doit avoir aussi un rapport avec la maturité j'imagine... Passage essentiel. Plus de calme m'habite ». R2#19

« J'ai eu aussi un automne très très très chargé et je suis aussi passé au travers. Ce qui s'en vient après les deux semaines de vacances sera aussi très chargé mais là, j'ai besoin d'un break. J'ai besoin de me recentrer, de me retourner vers l'intérieur ». C#10

« J'ai eu une très grosse année... mais j'ai toujours de très grosses années. [...] Au niveau du travail, je vais investir plus dans la création et l'acceptation, cette année. Lâcher prise sur la structure et mettre les énergies à la bonne place. J'aime beaucoup la relation d'aide, j'adore les enfants. Je vais m'enligner comme il faut cet été [...] pour ne pas perdre autant d'énergie que cette année et les années précédentes. Mon énergie, elle fuit là avec les affaires qui me tapent ». C#12

Transformer son attitude et décider de consolider ses compétences avec des projets qui l'intéressent ont été de nouvelles stratégies qu'elle a adoptées pour un mieux-être. Chez Mélia, la recherche d'équilibre est un défi quotidien. Portée vers les extrêmes et animée d'une grande curiosité, elle rencontre des difficultés à se donner les moments de repos et de silence dont elle a grand besoin pour parvenir à se centrer.

« La carte que j'ai pigée, je la trouve très juste. [Elle en fait la lecture] "La maîtrise de l'activité me rappelle d'équilibrer mon intense activité extérieure avec un calme intérieur". J'ai vraiment besoin de cela précisément. Je vais prendre des vacances avant, mais c'est cet apprentissage-là que j'ai à faire. Et c'est difficile pour moi ». C#6

« Je commence à redescendre et ça fait du bien. Me reconnecter, de reconnecter à certaines parties dont je me suis déconnectée. La voix de tantôt... la pureté de sa voix, c'était vraiment bon. Puis qu'est-ce qui m'habitait, c'était mon besoin de repos. Que je continue à chercher mon équilibre; c'est difficile pour moi, l'équilibre ». C#11

Chez Mélia, la méditation et la prière sont des moyens de maintenir son équilibre. Elle est consciente des conséquences lorsqu'elle s'éloigne de cette pratique régulière.

« J'ai senti graduellement mon énergie se disperser, ma concentration s'effriter, ma connexion spirituelle se distancer. [...] Depuis une semaine, j'y reviens, consciente que si je veux passer au travers de mon exigeante année de travail et d'études qui s'en vient, j'ai absolument besoin de méditer régulièrement ». R2#21

À plusieurs reprises dans le cadre de la formation, les participantes ont été invitées à s'exprimer par le dessin. Pour Mélia, renouer avec le plaisir de dessiner est un point important de sa démarche car elle a reconnecté avec un espace intérieur de liberté.

« Pour moi, c'était vraiment une expérience de réconciliation importante cet après-midi. Ça faisait longtemps que je n'avais pas eu de plaisir à crayonner comme cela; je me sentais libre. Ce qui pour moi est un des objectifs de vie les plus importants : m'affranchir et être libre ». C#2

« Tantôt quand on dessinait en écoutant l'Heptade, ça m'a vraiment ramenée quand j'étais petite parce que moi j'ai toujours dessiné. Quand j'avais 8, 9, 10 ans j'étais capable de passer plusieurs heures d'affilée sur un dessin sans manger [...]. Je rentrais dans le dessin... Ma mère me disait que je faisais cela. Et je retrouvais cet état-là. Ça fait longtemps que je me dis que je veux me redonner cet espace-là. Bon, ça roule vite mais je veux me redonner cet espace. J'ai besoin de cela... c'est ma nature. Je suis très proche de Hestia dans ma nature [...] ». C#6

« En fait, du 14 mois, moi, j'ai recommencé à dessiner avec notre activité. [...] J'ai le goût de vous montrer le premier dessin que j'ai fait, il y a 14 mois. Je me rappelle comment je me sentais : j'étais très timide. Et celui qui a été déclencheur c'est celui d'après, j'ai dit "Let's go" et la timidité est partie. Et le 3^e, qui a été déterminant, c'est celui-là, le volcan; cela a ouvert les vannes. Celui de ce matin, [elle montre son dessin], en dedans de moi, je sentais le courant passer... qui n'est pas dans les mots ». C#12

La recherche d'objets symboliques, en lien avec des thèmes précis tout au long de la démarche, a permis à Mélia de prendre contact avec des moments forts de son passé et aussi de prendre conscience de son propre vieillissement, un des enjeux du mitan.

« Puis aussi de ramasser des objets, j'ai eu le goût de prendre des photos de moi plus jeune... plus jeune, il y a huit ans, ça fait pas tellement longtemps. J'ai tellement changé... les lunettes,

les rides, du poids, l'énergie est fort différente. J'étais bien plus jeune... je sais pas... ça m'attriste, ça me fait chier, tu sais. Je n'aime pas ça! » C#1

« Moi j'aime beaucoup les animaux. C'est très important pour moi. [...] Ces photos-là sont vraiment belles. Sur la 1^e photo, je suis vraiment en contact de regard à regard avec l'oiseau de proie [...] Moi, c'est avec mon âme que j'ai parlé à cet oiseau-là. Puis après cela, la photo c'est quand je le relâche... c'est une des plus belles choses que j'ai vécues dans ma vie, vraiment. Au niveau de la symbolique de liberté, de la symbolique de libération, de la symbolique d'affranchissement. Ce sont des choses bien importantes dans ma vie. [...] Tout le rapport à l'animal sauvage, c'est vraiment quelque chose de très très important ». C#6

« Moi, j'aime beaucoup les photos, la nature, les animaux. Ça, [elle montre des photos] ce sont des petits singes d'Amazonie avec lesquels j'ai déjà travaillé dans un sanctuaire pour primates. C'est l'expérience la plus belle que j'ai faite dans toute ma vie. [...] J'ai fait toutes sortes d'affaires dans ma vie, toutes catégories confondues, c'est ce qui m'a le plus touchée profondément... mon rapport avec les singes ». C#8

Sur le thème de la femme en devenir, Mélia a apporté un éteignoir à bougies pour se rappeler l'importance de ne plus s'éteindre et de prendre soin de sa vitalité.

« Mon père, cet été, m'a donné un éteignoir à bougies, c'est une vraie antiquité. [...] Puis pour moi, à part représenter un objet de mon enfance et mon père que j'aime beaucoup... c'est au niveau de mon mitan... de m'éteindre, ce que je ne veux plus dans ma vie ». C#8

L'ensemble de la démarche a eu pour effet de stimuler Mélia à sortir d'un état de léthargie pour se mettre en action. En cours de route, confronter son schéma du passé lié au sabotage et à la résistance, lui a permis de découvrir ce qu'elle veut faire de sa vie.

« Ce matin j'étais dans la résistance. [...] Moi aussi, ça me brasse beaucoup le groupe; j'ai passé une semaine très intense. Ce que ça fait de très positif, c'est que ça stimule énormément ma créativité, je suis pleine d'idées, de faire des choses. Puis j'ai un grand désir de transmettre tout ce que j'ai pu avoir le privilège d'expérimenter dans ma vie... je suis très inspirée pour les années à venir. C'est génial. Ça fait 35 ans que je me demande ce que je vais faire quand je vais être grande. Pis là, j'ai ma réponse, elle est très claire. C'est inestimable. Je suis très très reconnaissante ». C#1

« Hier quand je suis arrivée, j'étais dans la vulnérabilité. Ce matin, j'arrive avec beaucoup de force et de fébrilité. Image d'un gros arbre en été. Quand tu as dit "Faire les choses différemment", ce matin, je suis allée prendre une marche sur le bord de la rivière. Moi je ne suis pas une fille du matin ». C#3

« Beaucoup de nouvelles idées, de nouveaux projets m'habitent. Très stimulant. Toutefois, une conscience assez grande des étapes préalables avant de vouloir entrer dans "autre chose", m'habite aussi. Cet été, je suis enfin entrée en action concrète pour "guérir" des difficultés qui

m'empêchaient d'avancer et d'explorer de nouveaux espaces. Je suis vraiment très contente de mes progrès à ce niveau. Consciente d'en avoir pour plusieurs mois à résoudre des difficultés accumulées liées entre autres au désordre, mais je me sens sur la bonne voie. Enfin!» R2#13

Pendant l'été, elle a posé des gestes concrets pour faire face à des difficultés liées au désordre et régler des affaires qui traînaient depuis très longtemps.

« J'ai passé un très bel été, très intense et important dans mon cheminement [...] mais en résumé, c'est qu'il y a des affaires sur lesquelles je procrastine depuis plusieurs années. Ce que je n'aime pas, moi je ne le fais pas dans la vie en général comme principe mais y avait vraiment des choses qui s'étaient accumulées, ça n'avait aucun sens. J'en étais consciente et c'était très lourd à porter. Pis je suis rentrée là-dedans cet été. J'ai mis des heures, j'ai aucune idée... je n'ai pas fini mais j'ai passé mes vacances de pluie, j'étais très contente qu'il pleuve. Je me levais à 6 heures le matin pour faire ça, je m'en allais travailler, je revenais le soir et je recontinuais. Là, j'ai pris une pause mais il reste que je ne suis plus à la même place. Je suis plus groundée, j'ai dégagé des choses. Je sais plus où je m'en vais puis c'est clair pour moi que c'est une étape préalable à autre chose... ma tête est pleine de projets mais dans la réalité matérielle, terrestre, j'ai des étapes à passer et c'est ça que je suis en train de faire. Je me donne un an et je vais pouvoir être dégagée pour être dans de la créativité l'été prochain; ceci dit, c'est déjà être créative que d'accepter de faire ce que je fais. [...] Ça, c'est lié à la démarche qu'on a faite. Ça m'a vraiment boostée dans l'action concrète, moi qui étais dans ma tête, dans ma bulle pendant tant d'années. Je me sens bien allumée là... [Elle respire] Faut que je me contienne ». C#7

« Pour le moment, j'ai besoin d'actions concrètes et terre-à-terre. J'ai besoin de m'occuper de moi, de mes choses, de mon travail, de ce qui est devant moi, juste là ». R2#28

Cette importante étape lui a permis de clarifier sa situation et de finir ce qu'il y a à faire concrètement et matériellement pour pouvoir enfin être dégagée et donner plus d'espace à sa créativité. Elle a acquis plus d'autonomie et de maturité.

« Je me ré-approche de ma créativité, dans le dessin, dans le mouvement, dans plus de confiance et de motivation. Super. C'est un objectif de vie que je porte depuis de très nombreuses années. Je me sens sortir de plus en plus du sabotage et d'une certaine léthargie. Un espace vraiment important pour moi. Moins besoin de support thérapeutique, plus d'autonomie à ce niveau. Je me sens proche de moi, plus active, plus capable de faire des choses que je n'ai pas envie ou que je n'aime pas, étape incontournable à un moment donné. Maturité ?» R2#16

« Je me suis remise à faire du Mouvement authentique⁴⁰⁰, approche qui me rejoint, me stimule et me nourrit beaucoup. Pour moi c'est définitivement une démarche qui me rapproche, de

⁴⁰⁰ Le Mouvement Authentique est un exercice corporel expressif, improvisé, créé en 1950 par Mary Whitehouse (1911-1979), danseuse professionnelle, professeure de danse et psychothérapeute jungienne. L'approche du Mouvement Authentique repose sur une structure simple et puissante qui consiste à se mettre en mouvement

moi, de mon corps, de mon esprit, de mon âme, de mon Essence, de ma créativité, des autres, du Divin ». R2#24

La spiritualité est une dimension importante dans la vie de Mélia. Elle a partagé au groupe l'importance que prend la prière dans son quotidien.

« La religion [...] ça veut dire "relier". Puis moi, j'ai besoin de me relier à moi, à mon chum, à ma puissance supérieure et à de l'équilibre. À du calme, à de la patience. C'est difficile pour moi, l'équilibre. [...] Moi, mon outil principal c'est la prière. Cet automne, même si j'étais dans un tourbillon que j'avais choisi consciemment, le mode de la prière, c'est quelque chose qui fait partie de mon quotidien ; c'est devenu un réflexe, la prière. J'aime beaucoup ça; c'est bien rassurant pour moi parce que, j'étais consciente de faire beaucoup mais je ne lâcherai jamais la prière. Pour moi la prière, c'est un dialogue intérieur tout simple. C'est le principe de me connecter, de me relier avec plus grand que qui je suis, avec l'Univers, avec ce que je suis capable, pour aujourd'hui, d'appréhender. [...] Pour moi, la prière, c'est ma référence de base et c'est ma sécurité de base. Et c'est très intime ». C#11

Elle réussit aussi à intégrer la spiritualité dans son travail auprès des gens en souffrance.

« [...] Je pense que la spiritualité est encore très taboue... même s'il y a une ouverture ces années-ci avec des ateliers de toutes sortes d'affaires qui sont appelées ésotériques ou flyées, dépendant qui en parle. Nous autres, on aime ça mais il y a bien du monde qui trouve cela bien capoté, là. Bon, ça fait faire un chemin à la spiritualité mais pour moi, la spiritualité, elle fait du sens actuellement dans du quotidien. [...] Je travaille dans un milieu où il y a beaucoup de souffrance. Hier matin, je rencontre une madame qui se met à me raconter une histoire de vie tellement souffrante. Je lui disais "vous ne l'avez pas eu facile". Elle avait 23 ans ; c'était sidérant. Je lui ai dit, "moi, j'ai une bonne étoile. Si vous voulez, je vais vous mettre dedans". [...] Elle a dit Ok. C'est la forme que ça prend pour moi en ce moment. Et là-dedans, il y a une transmission et il y a une dédramatisation de la prière. Je le sais que je travaille dans un milieu qui me semble plutôt athée... je suis un peu toute seule de ma gang là-dedans et j'assume cela. Donc oui, beaucoup de tabous encore... toute la confusion avec la religion catholique... c'est immense encore. Pour moi, la religion, c'est parler avec son cœur. [...] C'est au-delà des mots. [...] Il y a des aspects de ma spiritualité que je ne mets jamais en mots. Il y a des choses que je n'ai jamais dites à personne et c'est bien comme cela. J'ai besoin de cet engagement intime-là, de ce secret intérieur; j'en ai besoin. Pour moi, quelqu'un qui est avancé spirituellement, c'est quelqu'un qui a une grande simplicité, une grande fluidité et beaucoup d'humanité ». C#11

Dans son parcours, Mélia a aussi approfondi sa réflexion sur sa relation de couple. Elle s'est sentie en confiance pour partager des aspects de sa vie intime avec son chum.

« Mon chum... Nous, le dimanche soir une semaine sur deux, on fait du bénévolat ensemble à Alcooliques Anonymes. On fait de la ligne d'écoute; on jase avec les alcooliques qui souffrent. Pis ce soir [...] j'ai le goût d'aller juste lui dire bonjour à mon chum, lui faire la surprise. Juste pour lui dire que je l'aime. [...] On est égaux. Des fois, il y a des gens qui nous disent ça, qu'on est beaux. Dans l'intimité, ce n'est pas toujours comme ça, mais un couple parfait, je pense que ça n'existe pas. On a des caractères forts, alors on s'affronte. [...] Quand on est heureux ensemble, c'est très bon... il m'aime profondément, c'est clair [...] Le souhait que je me fais, c'est que je me connecte vraiment avec l'énergie positive de cet amour-là, plutôt que les manques ou la déception, les défauts [...] Que je me connecte avec la beauté réelle de cet amour-là ». C#4

Dans sa vie de couple, Mélia rencontre des problèmes au niveau de la sexualité. Lors d'un exercice, en lien avec le thème d'Aphrodite, elle a pris contact avec une grande blessure. Pendant l'écoute des paroles de chansons d'amour interprétées par des hommes, Mélia a vécu une expérience émotionnelle difficile dont elle n'arrivait plus à sortir, coincée dans une souffrance autour du thème de l'amour et de la sexualité. Exceptionnellement⁴⁰¹, à titre d'animatrice du groupe, nous avons passé outre la consigne du silence qui s'applique pendant les cercles de parole, et nous sommes intervenus en proposant aux femmes du groupe qu'on lui offre notre support en l'entourant d'une spirale de guérison⁴⁰². Ceci a eu pour effet de l'aider à retrouver un état de calme, à respirer profondément pour contenir l'intensité émotionnelle causée par la résurgence de sa blessure et à compléter ainsi la courbe de son expérience. Mélia a apprécié ressentir le support du groupe.

« Bien, je remercie beaucoup pour la spirale de tantôt. Ça m'a fait beaucoup de bien. Ça m'a apaisée. Mon chum, il ne veut pas aller en thérapie, il ne veut rien savoir de ces affaires-là. [...] J'ai beaucoup envie de retrouver mon énergie d'Aphrodite, avec la créativité qui va avec ça. Supposons que ça prend du temps à guérir, ce qui est une possibilité quand même, ben au moins que je sois dans toute ma vitalité. Je suis assez créatrice mais il y a vraiment des années où je me suis presque éteinte. [...] Je retrouve beaucoup de ma vitalité, entre autres, avec notre expérience qu'on fait ensemble. Ça me donne tellement de vitalité, d'énergie. Ouais et j'ai aussi à un peu contenir cela ». C#4

⁴⁰¹ En référence à la méthodologie sur les cercles de parole.

⁴⁰² C'est lors d'un atelier avec Guy Corneau que j'ai appris à utiliser la spirale de guérison pour aider une personne qui a de la difficulté à contenir une charge émotionnelle intense ou qui est coincée dans une expérience douloureuse. Les participantes forment une spirale autour d'elle et respirent ensemble, liées par un contact physique, chaque personne plaçant sa main gauche sur son propre cœur et sa main droite sur l'épaule de sa voisine. Le groupe devient un tout organique qui respire ensemble et qui dégage une énergie d'amour et de paix, ce qui a pour effet d'aider la personne au centre à apaiser l'intensité de ses émotions et à ressentir le support des gens et à réaliser qu'elle n'est pas seule. J'ai observé un exercice similaire chez les autochtones qui, lorsqu'un des membres de leur groupe vit une émotion douloureuse, se prennent par la main et respirent ensemble jusqu'à ce que la personne retrouve son calme et puisse être en mesure de décider de poursuivre son partage ou non.

Consciente de sa dépendance affective dans la vingtaine, Mélia constate ses progrès en termes de maturation. Malgré ses appréhensions au début de la démarche, elle réalise que son cheminement a produit des effets bénéfiques sur sa relation avec son conjoint et renforcé son attachement pour cet homme qui partage sa vie depuis seize ans.

« Avec mon chum, ça va bien, ces jours-ci. Bon, ça n'a rien à voir avec la sexualité mais amoureusement, je suis proche de lui et il est proche de moi ». C#5

« J'ai sûrement progressé en autonomie; il y a sûrement encore des dépendances, et ce n'est comme plus vraiment important. La vie m'offre enfin la possibilité de me déposer dans une relation réelle, hors des cinémas de l'adolescence. Beaucoup d'années pour apprendre, et je sens que je commence à y arriver...! » R2#6

« Avant de commencer notre expérience de groupe, ma plus grande crainte était le possible impact de ma démarche avec ces femmes sur ma relation amoureuse avec [mon chum]. J'avais peur que ça amplifie ma perception des failles et des lacunes de ma vie de couple, et que ça me démotive. Je suis très heureuse de constater que cela n'a pas eu cet effet, peut-être même au contraire. Après une période trouble cet hiver, je me sens en paix avec mon conjoint, plus amoureuse, plus confiante ». R2#10

« J'ai passé un très bel été, avec mon conjoint je dirais que ça été l'été le plus agréable depuis qu'on est ensemble. » Bilan synthèse

« Je veux continuer de grandir dans l'amour avec cet homme-là ». C#8

La démarche a été une opportunité de rétablir une connexion avec sa vitalité. Mélia a révélé au groupe comment sa force vitale se manifeste actuellement dans sa vie.

« J'ai envie d'être vivante, j'ai envie d'être libre. Cette nuit, j'ai rêvé que je faisais l'amour passionnément avec un très bel homme, un excellent amant. Pis, j'ai recommencé à rêver à ça. C'est déjà super bien. Je pense que je vais essayer de me programmer la nuit avant de me coucher, pour ouvrir mon inconscient à ça, au moins dans mes rêves. Ce matin, je suis très en forme, ça fait beaucoup de bien, ça fait partie de la vivance et de la créativité qui peut prendre toutes sortes de formes. Vous vous rappelez que j'avais partagé qu'avec mon chum, c'est une zone vraiment difficile, mais je peux le vivre autrement, sans être dans le mensonge ou la tromperie que je ne veux pas être. En tout cas, j'ai bien aimé ça... pis on peut changer d'amant... il y a plein de possibilités... c'est parfait. Je veux vivre dans l'intuition, l'intuition créatrice et je veux reconnaître... j'ai tendance à voir dans 2 ans ce sera ceci, ce sera cela, je veux voir maintenant la créativité qui est déjà là dans ma vie. J'ai fait une intervention hier avec un jeune de 14 ans qui ne va vraiment pas bien et que j'aime beaucoup ; j'étais guidée dans cela, c'était vraiment très fort, j'étais très guidée. C'est déjà là, je n'ai pas besoin d'attendre dans 2 ans. C'est déjà là, de reconnaître ça, d'entendre ça. Au travail, je me permets des colères... je me permets cette liberté-là... en tout cas, il y a quelque part que je préfère cela, à être toute contrainte dans la peur. Pis, j'ai de plus en plus de facilité à me lever

le matin, symboliquement pour moi, c'est énorme. En conclusion, la démarche que j'ai faite avec vous autres fait totalement partie de cette connexion avec ma vitalité. Un profond merci...Ho! » C#8

« Qu'il y ait plus d'ouverture, de créativité, de disponibilité amoureuse dans ma vie c'est, entre autres, lié à l'expérience qu'on a vécue [...] ce groupe-ci, est très marquant dans ma vie ». C#9

Chez Mélia, le groupe a répondu à plusieurs besoins : partager des choses profondes et intimes, nourrir sa réflexion, exprimer ses préoccupations et ses émotions, et surtout être accueillie, entendue et comprise dans ses questionnements et ses vulnérabilités.

« Contente d'être ici. Je vous remercie beaucoup à chacune de l'accueil. Ça fait vraiment du bien beaucoup ». C#1

« Comme [mon chum] m'a déjà dit : "Parles en pas à moi, ça ne m'intéresse pas. Parles en à tes chumes de femmes". Quelle délicatesse! Mais à quelque part, il a un peu raison. Il y a des choses que, quand même que je lui en parlerais à lui, il ne comprend pas vraiment, tu sais ». C#4

« J'avais hâte de vous parler. J'avais hâte de me sentir entendue par vous autres ». C#5

La fin annoncée de nos rencontres, ainsi que le décès éventuel d'un ami important ont confronté Mélia à des enjeux liés à l'attachement et à la séparation. Au sein du groupe, elle a pu prendre contact avec ses émotions et exprimer sa vulnérabilité.

« J'ai le goût de prendre le temps dont j'ai besoin [elle pleure]. Moi, je ne suis pas prête du tout à parler de "je vous remercie... c'était super". Je ne suis pas prête du tout. Pour moi, j'ai besoin de garder cela comme une expérience ouverte en continuité. [...] J'ai besoin de rester reliée à chacune de vous. Aujourd'hui, je me suis permis d'être en contact avec ma tristesse qui a été là pas mal toute la journée et de me permettre cela même si, comme j'ai dit tantôt, en général, tout le monde préfère les personnes joyeuses, blagueuses et bla bla bla. Je n'étais pas là-dedans aujourd'hui et je n'y suis pas plus. [Elle pleure] J'ai peur de perdre quelqu'un que j'aime. [...] J'ai peur [...] Je ne sais pas trop comment vivre cela. [...] J'ai vécu un petit peu de deuil aujourd'hui ». C#6

« Par rapport aux événements, il y a un ami important qui est décédé il y a 2 semaines. J'ai un processus de deuil qui est entamé pour lequel je vais avoir besoin de temps. C'est profond ». C#7

La profondeur des échanges et la qualité des liens qu'elle a tissés avec les femmes du groupe ont stimulé tant sa vitalité que sa confiance dans son rapport aux autres. Mélia a réalisé les effets positifs d'un cheminement spirituel en groupe.

« Des expériences de groupe, j'en ai vécues plusieurs et quand on partage quelque chose d'aussi profond, [...] ça fait une qualité de relation comme ça. Ce groupe-ci me fait me dire "Regarde, toi Mélia, pour cheminer dans la vie, pour le moment et peut-être pour un bout, tu as besoin de ce type d'expérience". J'ai dit oui à cela en dedans de moi. Puis là-dedans, il y a admettre mes limites de mon cheminement spirituel toute seule. Pis c'est bien correct et c'est bien émouvant pour moi de faire voir que je peux rencontrer d'autres femmes [...] Qu'on se voit ou non, que ce lien-là soit. Je le dis comme cela. [Silence] Ça m'émeut beaucoup et ça répond à un niveau existentiel vraiment fondamental. [...] Je vous remercie de m'aider à vivre... sincèrement ». C#9

Lors de la dernière rencontre, elle a résumé son expérience par les mots *continuité, sens et cohérence*. Suite à ses nombreuses remises en question, elle a choisi de continuer de grandir dans l'amour avec son chum et de persévérer dans le même emploi. Au final, ce qui a changé c'est qu'elle a découvert que ce qui donne du sens à sa vie a un lien étroit avec sa créativité, son besoin de liberté et sa décision de se permettre de faire des choses qu'elle aime *profondément*. Mélia s'est remise au dessin, une activité qui la passionne et qui lui permet de garder le contact avec son monde intérieur. Son désir d'aller vivre à la campagne et de découvrir de nouvelles approches, telles que l'Art thérapie et la zoothérapie, sont des projets qui l'inspirent et qui contribuent à la nouvelle orientation qu'elle a choisi de donner à sa vie.

3.7.1 Mélia et le parcours d'une guérisseuse blessée

Tous les enfants ont besoin d'une seconde naissance (Joseph Campbell)

Le thème récurrent du discours de Mélia est la quête de son équilibre. Afin de bien situer l'apport de son expérience avec le groupe dans son cheminement, notre analyse ne peut éviter de tenir compte des conséquences de la blessure d'abandon qui a marqué son parcours. Nos pointes d'observation portent sur les étapes suivantes:

- L'absence de la mère et ses conséquences
- La mise en place des défenses dans le rapport aux autres
- La capacité de renaître de sa souffrance
- L'émergence du désir d'être vivante

L'absence de la mère et ses conséquences

Mélia est la seule participante du groupe à avoir été placée à sa naissance à l'orphelinat et à avoir vécu l'adoption. Ce qui peut sembler être un détail est ici fondamental puisque l'empreinte de l'abandon a causé une grande détresse qu'elle a portée pendant une bonne partie de sa vie et a eu de graves conséquences sur son rapport à soi et aux autres dans son parcours d'adulte.

« *Je suis consciente au plus profond de moi, chaque jour, presque tout le temps, de porter cette blessure d'abandon dans toute ma chair. Une marque d'insécurité fondamentale* ». R1#3

Les théoriciens et les théoriciennes du développement s'entendent pour dire que les tout premiers liens sont cruciaux pour le développement d'un sentiment de sécurité affective et la construction du rapport à soi et à l'autre et le nombre d'écrits sur ce sujet est colossal. Bowlby et Winnicott – deux psychanalystes ayant mis en évidence l'apport de l'environnement – nous ont permis d'affiner notre compréhension des conséquences incontournables de l'expérience précoce de Mélia à l'orphelinat, et de faire une lecture de la nature de ses difficultés sur les plans émotionnel et relationnel ainsi que des mouvements importants qui se sont produits pendant sa démarche avec le groupe.

La théorie de l'attachement⁴⁰³, dont l'auteur principal est le psychiatre et psychanalyste anglais John Bowlby, est encore de nos jours un modèle important pour la compréhension du développement social précoce. Ses ouvrages, entre autres, la trilogie *Attachement et Perte*⁴⁰⁴, traitent de plusieurs aspects de la vie infantile – attachement, séparation, résilience, privation, perte, carence de soins maternels, lien affectif, détresse, angoisse de séparation, conflit, ambivalence, etc. Né à Londres en 1907, à une époque où l'on croyait que l'attention et l'affection nuisaient au développement de l'enfant, Bowlby a développé une sensibilité particulière pour la souffrance des enfants. Pendant la guerre, il a travaillé sur les séparations, la perte et le deuil. La Seconde guerre mondiale ayant causé chez plusieurs enfants la séparation d'avec leurs parents, cette époque correspond aussi à l'émergence de plusieurs recherches où psychiatres et éthologues, indépendamment les uns des autres, en sont venus à

⁴⁰³ La théorie de l'attachement est une théorie scientifique majeure du champ de la psychologie du développement qui porte sur les relations entre les êtres humains.

⁴⁰⁴ La série *Attachment and Loss* de John Bowlby comprend trois volumes. *Vol. 1: Attachment and loss* (1969/1982); *Vol. II: Separation. Anxiety and anger*, (1973); *Loss. Sadness and depression* (1980), 2^e éd. New York: Basic Books, traduit aussi en français chez PUF.

des résultats similaires sur les effets de la séparation mère/enfant et sur les besoins des tout petits. Dans les années quarante, le psychiatre et psychanalyste René Spitz (1947) est le premier à parler des symptômes dépressifs chez les nourrissons séparés précocement de sa mère et des effets des carences affectives sur le développement psychoaffectif. Spitz⁴⁰⁵ avance l'idée que la relation mère/enfant est *la base de toutes les relations sociales ultérieures*. Ses observations l'ont conduit à élaborer le concept de dépression anaclitique et sa théorie sur l'hospitalisme, un syndrome très fréquent dans les pouponnières d'après-guerre.

« *Le terme "hospitalisme" recouvre l'ensemble des troubles physiques dus à une carence affective par privation de la mère survenant chez les jeunes enfants placés en institution dans les dix-huit premiers mois de la vie*⁴⁰⁶ »

De son côté, Bowlby mène une recherche sur les besoins des enfants orphelins et il développe sa théorie en s'inspirant de la théorie évolutionniste de Charles Darwin (1809-1882), des travaux de René Spitz (1947) sur la psychologie infantile et de ceux des éthologues dans le monde animal: les expériences de Konrad Lorenz (1935) avec ses oies cendrées menant à la découverte de l'empreinte psychologique et de Harry Harlow (1958) sur les effets de la privation de la présence maternelle chez les singes rhésus démontrant à la fois *la puissance du besoin d'attachement chez l'enfant et l'existence de systèmes d'affection*⁴⁰⁷. Dans le cadre de sa pratique à la Tavistock Clinic, Bowlby accumule ses observations sur le développement émotionnel du nourrisson et sur les interrelations entre l'enfant et sa mère. Il soutient que le nourrisson a un besoin fondamental de contacts physiques et de proximité psychique. Il met en évidence la *compétence sociale précoce du nourrisson* en identifiant les comportements – téter (suction), s'accrocher, pleurer, sourire, suivre du regard (contact visuel) – qui ont une fonction adaptative pour s'assurer de la protection et de la proximité avec sa figure d'attachement. Chez Bowlby, l'enfant est avant tout un être de relation.

« *Bowlby (1969) affirme que le besoin d'attachement du bébé à sa mère est un besoin inné de contact social. Ce besoin est un besoin primaire au même titre que les autres c'est-à-dire que la relation d'attachement qu'un enfant entretient avec son parent est aussi indispensable à son*

⁴⁰⁵ René A. Spitz (1968). *De la naissance à la parole. La première année de la vie*, Paris : Presses Universitaires de France. Cet ouvrage est paru en 1965 sous le titre *The first year of life*.

⁴⁰⁶ Site de Psychiatrie infirmière. Repéré à <http://psychiatriinfirmiere.free.fr/definition/hospitalisme/hospitalisme-theorie.htm>

⁴⁰⁷ René Zazzo, professeur de psychologie à l'Université Paris X, publié dans "*Le Groupe Familial*" n° 71, 04/76. <http://psychiatriinfirmiere.free.fr/infirmiere/formation/psychologie/psychologie/attachement.htm>

développement que le fait de s'alimenter par exemple⁴⁰⁸ ».

À l'époque de l'après-guerre, c'était surtout la mère qui représentait la figure primaire d'attachement, mais Bowlby précisera que le bébé forme des liens d'attachement avec toute personne qui répond à sa demande d'interactions sociales et qui prend soin de lui de façon cohérente et continue – un *caregiver*⁴⁰⁹ –, ce qui n'exclut ni le père ni une tierce personne. La figure d'attachement est surtout la personne qui s'occupe le plus de l'enfant, en particulier dans ses moments d'angoisse, comme au cours de la nuit⁴¹⁰ ».

« La figure d'attachement est la personne vers laquelle se tourne l'enfant lorsqu'il est en situation de détresse. C'est auprès d'elle qu'il va rechercher sa sécurité. Pour être une figure d'attachement sécurisée, la personne doit être sensible, disponible, à l'écoute des besoins de l'enfant et savoir répondre à ses attentes⁴¹¹ ».

L'attachement repose sur l'existence d'un système motivationnel, le "*caregiving*"⁴¹².

« L'objectif du *caregiving* est que le parent puisse maintenir ou rétablir une proximité physique et psychologique avec le bébé lorsque celui-ci est en détresse afin de répondre à ses besoins⁴¹³ ».

Le médecin Jean Labbé, professeur au département de pédiatrie de l'Université Laval, explique que la théorie de Bowlby se démarque du courant psychanalytique de l'heure qui accordait la primauté aux pulsions dans le développement de l'enfant:

« Contrairement à Freud qui soutenait que le nourrisson s'attache à sa mère parce qu'elle satisfait son besoin d'alimentation, Bowlby relie l'attachement au besoin de contacts sociaux. L'enfant naît social et se construit au moyen des relations avec les personnes significatives qui l'entourent. Il se sent plus ou moins en sécurité dépendant de la façon dont on répond à ses besoins. D'après Bowlby, l'attachement est un processus instinctif destiné à assurer la survie de l'espèce en maintenant une proximité entre un nourrisson et sa mère. L'attachement débute

⁴⁰⁸ Nathalie Savard (2010). *La théorie de l'attachement : une approche conceptuelle au service de la protection de l'enfance*. Dossier thématique de l'Observatoire national de l'enfance en danger 2010, p.18. Repéré à http://www.oned.gouv.fr/system/files/publication/dossierthematique_theoriedelattachement_5.pdf

⁴⁰⁹ Le terme anglais *caregiver* est repris tel quel dans les publications écrites en français. La traduction du terme *caregiving* est "donner des soins".

⁴¹⁰ Édith Goldbeter-Merinfeld (2005). «Théorie de l'attachement et Approche Systémique». *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 2005/2 n° 35, p. 13-28. Repéré à : <https://www.cairn.info/revue-cahiers-critiques-de-therapie-familiale-2005-2-page-13.htm>

⁴¹¹ Dossier thématique ONED 2010, p. 18.

⁴¹² La traduction de cette expression est "donner des soins".

⁴¹³ Rachel Ferrere, psychologue clinicienne, CHU de Fort de France. Réf: http://www.univ-ag.fr/modules/module_documents/get-document/default/UFR_Medecine/PACES_cours_UE17/Le_developpement_de_la_personnalite.pdf

dès la grossesse et s'établit dans les trois premières années de la vie. Il va influencer la façon dont l'enfant va ensuite établir ses relations sociales pour le reste de sa vie. Le but de l'attachement est que l'enfant se sent en sécurité, protégé et confiant. [...] L'attachement est un processus réciproque, nécessitant des interactions entre l'enfant et la figure d'attachement. La proximité avec l'enfant est nécessaire [...] La qualité de l'attachement va dépendre de la rapidité et de la façon dont le parent va répondre aux signaux de l'enfant⁴¹⁴ ».

En ce qui a trait à la façon de répondre aux signaux de l'enfant, le pédopsychiatre et psychanalyste Daniel N. Stern, qui a mené de nombreuses recherches sur les interactions affectives précoces et la naissance de la vie psychique chez le bébé, a introduit le terme "accordage affectif" ou encore "harmonisation des affects". Ce terme décrit une proximité au niveau d'un partage des états affectifs entre un nourrisson et sa mère, un deuxième degré de relations dans la dynamique émotionnelle transmise et échangée entre eux. Grâce à ses capacités d'empathie – mode de compréhension intuitive d'autrui et de ses sentiments⁴¹⁵ – la mère, en regardant son bébé, perçoit ce qu'il ressent et lui en propose une interprétation par ses gestes, ses expressions faciales, ses mots et l'intonation de sa voix. Quand l'affect du bébé est perçu justement et que la mère y répond par un affect équivalent, Stern avance l'idée que le bébé et la mère sont accordés.

« L'imitation seule ne suffit pas à la réalisation d'un échange intersubjectif à propos d'affect. En fait, plusieurs processus doivent intervenir. D'abord, le parent doit être capable de lire l'état émotionnel du nourrisson dans son comportement manifeste. Ensuite, il doit présenter un certain comportement qui, bien que ne se réduisant pas à une imitation stricte, corresponde sous certains aspects au comportement manifeste du nourrisson. Enfin, le nourrisson doit être en mesure de comprendre que la réaction parentale correspondante a un rapport avec sa propre expérience émotionnelle initiale et pas seulement avec l'imitation de son comportement. Ce n'est que lorsque ces trois conditions sont remplies qu'un autre peut prendre connaissance des états émotionnels de quelqu'un et que tous deux peuvent sentir sans utiliser le langage que cette opération s'est faite⁴¹⁶ ».

Mary Ainsworth⁴¹⁷ et Mary Main⁴¹⁸, deux psychologues américaines qui ont repris et complété les travaux de Bowlby, ont identifié des types d'attachement: sécurisé,

⁴¹⁴ Jean Labbé. *La théorie de l'attachement*. Repéré à http://www.grainedemassage.fr/La_theorie_de_l_attachement.pdf

⁴¹⁵ M. Maury (2008). *Développement affectif du nourrisson. L'installation précoce de la relation mère-enfant et son importance*. [http://www.medecine.ups-tlse.fr/dcem3/module03/08.DEVELOPPEMENTAFFECTIF\(3-3\).pdf](http://www.medecine.ups-tlse.fr/dcem3/module03/08.DEVELOPPEMENTAFFECTIF(3-3).pdf)

⁴¹⁶ Daniel Stern, *op. cit.*, p. 182.

⁴¹⁷ Mary Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of Strange Situation*, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates.

anxieux/évitant, anxieux/ambivalent et désorganisé/désorienté. Mary Ainsworth a aussi introduit un concept fondamental de la théorie de l'attachement, la "base de sécurité".

« Le modèle d'attachement d'un nourrisson est stratégiquement déterminé et fondé sur sa compréhension de la fiabilité du fournisseur de soins comme source de réconfort et de sécurité. Dès les premières étapes de son développement, le nourrisson apprend à connaître la fiabilité du fournisseur de soins qui est sa base de sécurité. Les fournisseurs de soins de nourrissons ayant un attachement sécurisant sont constamment sensibles et réceptifs aux signes de détresse de ces derniers, et les acceptent. Par conséquent, les nourrissons ayant une relation d'attachement sécurisant apprennent qu'ils peuvent compter sur une protection. [...] Le modèle d'attachement des nourrissons se développe au cours de la première année de leur vie⁴¹⁹ ».

La psychologue Rachel Ferrere explique l'importance de la base de sécurité sur le développement des compétences ultérieures chez l'enfant.

« Cette notion renvoie à la confiance, pour une personne, dans l'idée qu'une figure de soutien, protectrice, sera accessible et disponible en cas de besoin, et cela, quel que soit l'âge de l'individu. Si l'enfant a construit une base de sécurité, alors il peut, fort de cette confiance dans la disponibilité de la figure d'attachement, explorer le monde qui l'entoure parce qu'il peut y revenir en cas de besoin. [...] Si les réponses de l'entourage sont adéquates au besoin d'attachement de l'enfant, celui-ci développera une base de sécurité et une image de lui-même positive. À partir de cette base de sécurité, de nouvelles compétences apparaissent: la capacité de se séparer pour explorer l'environnement, la capacité d'attendre une réponse et plus tard de répondre à son tour aux besoins d'attachement d'un plus petit ou d'un plus faible. Ceci caractérise un attachement sûr. Quand les réponses de l'entourage aux besoins d'attachement ne sont pas adéquates, la base de sécurité de l'enfant, l'image de lui-même, sa confiance en lui et en l'autre ne seront pas satisfaisantes. Il va développer un attachement angoissé, ambivalent, évitant ou désorganisé⁴²⁰ ».

« En résumé, l'enfant humain vient au monde avec une prédisposition à participer aux interactions sociales. Le bébé a besoin d'un lien d'attachement précoce et continu car il naît immature et dépendant, et la recherche de proximité maternelle est un besoin primaire. L'amour ne renforce pas la dépendance, il donne de l'assurance pour une ouverture au monde extérieur⁴²¹ ».

⁴¹⁸ Mary Main and Judith Solomon (1988). Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment pattern, In T.B. Brazelton and M.W. Yogman (eds). *Affective Development in Infancy*.

⁴¹⁹ Diane Benoit. Attachement- deuxième partie: les modèles d'attachement. Repéré à <http://www.aboutkidshealth.ca/fr/news/series/attachment/pages/attachment-part-two-patterns-of-attachment.aspx>

⁴²⁰ Rachel Ferrere, psychologue clinicienne, CHU de Fort de France. http://www.univ-ag.fr/modules/module_documents/get-document/default/UFR_Medecine/PACES_cours_UE17/Le_developpement_de_la_personnalite.pdf

⁴²¹ Violaine Pillet. La théorie de l'attachement: pour le meilleur et pour le pire. *Dialogues*, 2007/1, n° 175, p. 7-14. Repéré à : http://www.cairn.info/zen.php?ID_ARTICLE=DIA_175_0007

Ces éléments théoriques mettent en lumière l'importance des modalités du *caregiving*. Sachant que l'attachement débute dès la grossesse, on peut avancer que le drame de Mélia a pris naissance dans la matrice puisque, probablement privée des premières manifestations d'attachement aux plans tactiles et sonores d'une mère aimante à son endroit, elle ne s'est pas sentie désirée. Le fait de vivre les premiers moments de sa vie dans un orphelinat, souvent surpeuplé à cette époque au Québec, et de ne recevoir que les soins de base par des religieuses⁴²² – dont la plupart portaient la croyance qu'elle était une enfant du péché – suppose qu'elle a manqué tant de nourriture sensorielle⁴²³ que des contacts physiques dont elle avait besoin. L'absence d'une "lovegiver" permet de présumer qu'elle n'a pas vécu l'accordage affectif, cette relation de partage d'états affectifs dont parle Stern. De plus, étant donné que l'attachement est un processus réciproque qui nécessite la proximité psychique et physique d'un *caregiver* significatif, disponible et attentionné aux besoins du nourrisson, il est fort plausible qu'elle ait souffert d'importantes carences affectives, étant privée de la présence d'une figure d'attachement stable et constante qui répond à ses demandes de contacts sociaux et qui la rassure lors des périodes d'angoisse. Ces éléments nous amènent à faire l'hypothèse que Mélia a vécu une grande détresse et que les tous premiers moments de sa vie à l'orphelinat ont été une expérience traumatisante.

La mise en place des défenses dans le rapport aux autres

*L'abandon, c'est la mort pour un petit enfant*⁴²⁴. La psychologue et psychanalyste Louise Grenier, qui s'est intéressée aux conséquences de l'absence de la mère – réelle, imaginaire et symbolique – dans différents contextes – mort, abandon, rejet, indifférence, maladies physiques ou mentales –, explique comment la détresse s'installe chez le nourrisson qui est confronté au vide et à l'absence.

« La notion freudienne de "Hilflosigkeit", détresse liée à l'absence de secours dans une situation d'impuissance, est centrale pour comprendre l'état d'abandon du nourrisson en l'absence de la mère ou de son substitut. En général, la mère est capable de lui donner une illusion d'omnipotence, illusion qu'il perdra progressivement. En effet, le bébé au sein dépend

⁴²² Au Québec, dans les années 50, les religieuses s'occupaient des bébés placés à l'orphelinat.

⁴²³ Certains avancent que le bébé réagit négativement à la monotonie et qu'il a besoin de nourriture sensorielle pendant les deux premiers mois de sa vie. Repéré à <http://psychiatriinfirmiere.free.fr/infirmiere/formation/psychologie/psychologie/attachement.htm>

⁴²⁴ Louise Grenier (2011). *L'absence de la mère. Retrouver le lien perdu avec soi*, Montréal : Quebecor, p. 11.

absolument d'une autre personne, mais il ignore sa dépendance et ne peut donc en avoir peur. Il s'attend à ce que tous ses désirs et besoins soient satisfaits. C'est quand on le fait attendre trop longtemps qu'il découvre sa dépendance. Il pleure et crie. Si l'absence de réponse à ses appels se prolonge, alors il a le sentiment que personne ne l'entend. Il se sent absolument seul. Une rage impuissante le prend qui devient une nouvelle source de douleur, de rage, de suffocation. Comme il ne peut percevoir la différence entre le moi et le non-moi, entre lui et l'environnement, les sensations qu'il éprouve se confondent avec le monde. Le monde entier est un enfer qui le dévore⁴²⁵ ».

Le pédopsychiatre et psychanalyste anglais Donald Winnicott s'est, lui aussi, intéressé au traumatisme chez le nourrisson. Sa théorie a mis en évidence le rôle capital d'un environnement "suffisamment bon" (la mère ou son substitut), ainsi que les conséquences de ses failles, dans le développement du self de l'enfant.

« Le self, essentiel dans la clinique de Winnicott, désigne ce qu'il y a de plus spécifique à une personne, et de plus intime. Mais, pour qu'il puisse se développer et s'exprimer, il est nécessaire que le tout premier environnement ait été "suffisamment bon". A défaut se met en place un faux self, certes protecteur et capable d'adaptation dans la vie courante, mais qui ne permet pas au sujet de sentir réellement qu'il existe⁴²⁶ ».

Chez Winnicott, le bébé est spontané dans son processus de maturation et l'interrelation avec l'environnement est un facteur déterminant de son développement.

« Le bébé est spontané. Si la mère répond "bien" à cette spontanéité, l'enfant se sent entier, fort et confiant. Il tolère mieux la frustration ou une petite défaillance maternelle et ne perd pas sa vitalité. Mais si la mère y répond "mal", le bébé doit s'adapter aux initiatives et exigences de celle-ci. Progressivement, sa spontanéité disparaît et son développement affectif s'en trouve entravé⁴²⁷ ».

« L'individu hérite d'un processus de maturation, processus qui le fait avancer dans la mesure où un environnement facilitant existe et seulement dans la mesure où il existe. L'environnement facilitant est lui-même un phénomène complexe et nécessite à lui seul une étude spéciale. [...] L'environnement facilitant peut être décrit comme assurant le maintien (holding), le maniement (handling) auquel s'ajoute la présentation d'objet (object-presenting). Dans un tel environnement, l'individu passe par un développement qu'on peut classer en catégories : l'intégration, à laquelle s'ajoute la résidence (ou collusion psychosomatique) et ensuite la relation d'objet⁴²⁸ ».

⁴²⁵ *Ibid.*, p. 239.

⁴²⁶ Jean-Pierre Lehmann. « Rayonnement de Winnicott » dans *Le monde Diplomatique*, juillet 2012. Réf: <http://www.monde-diplomatique.fr/2012/07/LEHMANN/47964>

⁴²⁷ Donald W. Winnicott (1999). *L'enfant, la psyché et le corps*. Traduit de l'anglais par Madeleine Michelin et Lynn Rosaz. Paris : Petite Bibliothèque Payot.

⁴²⁸ Donald W. Winnicott (1975). « La crainte de l'effondrement » dans *Nouvelles figures du vide. Nouvelle Revue de Psychanalyse*, n° 11, printemps 1975, Paris : Gallimard, p. 35-44, [consulté le 24 juin 2014]. Titre original

Winnicott distingue trois étapes où l'enfant passe de la dépendance absolue (0 à 5 mois) – où le nourrisson n'a pas encore fait la distinction entre le "non-moi" et le "moi" – à l'indépendance relative (6 à 12 mois), pour aller vers l'indépendance. Il a mis en évidence l'importance du "holding", particulièrement à la phase de dépendance absolue – quand la mère assure une fonction de moi auxiliaire.

« Le "holding", c'est l'environnement stable, ferme et capable de porter psychiquement et physiquement l'enfant. C'est quelque chose de naturel à la mère. Elle comprend spontanément et par empathie ce qu'il faut à l'enfant, ce qui est bon pour lui. C'est ainsi que Donald Winnicott peut dire que la plupart des mères sont suffisamment bonnes. La mère elle-même sait qu'elle n'est pas parfaite. Elle est capable d'assumer ses défaillances transitoires. En étant "bonne", elle entretient une "illusion positive" vis à vis de l'enfant qui croit créer lui-même la réalité extérieure. Il finira par prendre conscience de cela petit à petit. Cette illusion positive permet à l'enfant d'émerger de la fusion avec sa mère⁴²⁹ ».

« Au tout début, le nouveau-né est dans une situation de dépendance absolue vis-à-vis de l'entourage. La mère y répond par la préoccupation maternelle primaire, c'est-à-dire une capacité à s'identifier à l'enfant pour le comprendre. Au cours de cette période, elle est littéralement en résonance avec les besoins du bébé. Elle éprouve une irrépressible nécessité de les satisfaire. La détresse de son enfant lui est intolérable. Le nourrisson et sa mère forment une dyade⁴³⁰ ».

Chez Winnicott, la mère "suffisamment bonne" est le premier rempart contre l'angoisse. Le bébé est un être immature, sujet à des angoisses internes telles que : se morceler; ne pas cesser de tomber; ne pas avoir de relation avec son corps; ne pas avoir d'orientation⁴³¹. C'est à l'étape de la dépendance absolue que peut se produire chez le nourrisson une expérience douloureuse, plus forte que l'angoisse, que Winnicott classe sous l'appellation "les agonies primitives". La psychiatre et psychanalyste Monique Bydlowski en donne ces explications.

« Ce concept apparaît dans l'article ultime de Winnicott, article ébauché mais d'une synthèse

paru en 1974 « Fear of breakdown » dans *International Review of Psycho-Analysis*, vol. 1(1-2), 1974, p. 103-107.

⁴²⁹ Dominique Giffard (1986). *Winnicott*, sur le site Psychiatrie infirmière. Repéré à <http://psychiatrieinfirmerie.free.fr/infirmiere/formation/psychiatrie/enfant/therapie/winnicott.htm> [consulté le 20 mai 2014]

⁴³⁰ Isabelle Levert, *La relation précoce mère-enfant. Quelques concepts de Winnicott*. Repéré à : http://www.la-psychologie.com/relation_parent_nourrisson.htm

⁴³¹ Donald W. Winnicott (1970). *Processus de maturation chez l'enfant. Développement affectif et environnement*, Paris : Payot. Première parution en 1965 sous le titre *Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*.

fulgurante : "La crainte de l'effondrement."⁴³² Winnicott parle de ce symptôme, la crainte de l'effondrement, en clinique adulte et conduisant souvent à des demandes de thérapie; crainte de l'effondrement dans la réalité présente, mais en relation avec des expériences anciennes de la vie de nourrisson, et l'incohérence de son environnement. Par effondrement (breakdown), Winnicott entend des choses impensables qui sous-tendent l'organisation défensive. En effet, à un stade très précoce où le bébé n'a pas encore fait la différence entre Moi et non Moi, peut survenir une angoisse tellement intense que Winnicott la qualifie "d'agonie" [...] Ce peut être l'angoisse d'un retour à un état non intégré ou de la perte de la collusion psyché-soma⁴³³ ».

Les propos du psychanalyste Christian Delourmel sur cet important texte de Winnicott précisent comment le vide, au cœur du traumatisme subtil causé par la déprivation affective, marque le tissu psychique d'un individu d'un sentiment d'insécurité profonde et d'une crainte projetée d'un effondrement du moi qui a déjà eu lieu dans l'enfance.

« L'exploration du traumatisme entraîne Winnicott, [...] dans l'histoire primitive de l'environnement de l'individu en cours de développement. Sous le "traumatisme flagrant", représenté par l'événement traumatique, l'analyste doit entendre le "traumatisme subtil" [...]: en place et lieu de "quelque chose (qui) aurait pu être bénéfique, rien ne s'est produit". Là encore, Winnicott parle de déprivation pour qualifier ce "rien ne s'est produit", dont la manifestation sera un sentiment "d'effondrement dans l'aire de la confiance, qui retentit sur l'organisation du moi". L'enfant échoue dans sa création d'une "mère suffisamment bonne", et il ne peut qu'échouer dans ses tentatives de créer "une réalité suffisamment bonne" (Annick Sitbon). L'objet a perdu sa fiabilité. À la perte de confiance qui en résulte répond la perte d'espoir "dans les possibilités à venir de la poursuite de l'intégration psychique". Le désespoir, un sentiment d'insécurité profonde, la crainte permanente d'un effondrement, de la folie, de la mort sont le terreau d'une rancune, d'une envie stérilisantes. L'envie et le traumatisme originel plongeraient ainsi leurs racines communes dans l'être, dans les failles de son devenir. [...] La crainte de l'effondrement, projetée dans le futur, serait l'écho d'un "effondrement de l'institution du self unitaire" vécu-éprouvé dans le passé. Ce breakdown, marquant de son traçage négativant la chair vive du tissu psychique, aurait laissé un vide, une lacune, dont l'activation serait à la source d'angoisses disséquantes primitives et impensables. Au creux de l'être en proie à une crainte de l'effondrement, résiderait un non-being, trace blanche, lacunaire d'une "mémoire amnésique" (André Green) d'un "quelque chose (qui) aurait pu être bénéfique (et où) rien ne s'est produit". Le vide est au cœur du traumatisme⁴³⁴ ».

Winnicott explique que ce n'est que plus tard que certains de ces enfants, lorsqu'ils revivent un "breakdown" dans leur vie adulte qui s'apparente à l'expérience de l'agonie primitive vécue

⁴³² Donald W. Winnicott (1975). « La crainte de l'effondrement ». *Nouvelle Revue de Psychanalyse*, 11, p. 35-44.

⁴³³ Monique Bydlowski, *Apport de Winnicott au travail psychanalytique à la maternité*. Repéré à <http://frpsi.pagesperso-orange.fr/Bydlowski.htm> [consulté novembre 2014]

⁴³⁴ Christian Delourmel, (2002). « La crainte de l'effondrement et autres situations cliniques par Donald W. Winnicott », *Revue française de psychanalyse* 2002/4 (vol. 66), p. 1327-1328.

pendant leur enfance, sont capables de métaboliser leur souffrance. À cet effet, le thérapeute veillera à soutenir la personne dans sa prise de conscience que le *breakdown* a déjà eu lieu et à insuffler l'espoir que le vide, ressenti au fondement de l'effondrement, est aussi porteur d'un potentiel créatif⁴³⁵. Ces éléments théoriques illustrent la complexité des conséquences possibles des failles de l'environnement sur l'organisation psychique. Ils nous portent à avancer l'hypothèse que Mélia, n'ayant eu personne pour rassurer ses angoisses internes alors qu'elle était nourrisson, a été confrontée à un vide – une expérience apparentée à l'agonie primitive dont parle Winnicott – qui a laissé une marque dans sa psyché. Le traumatisme subtil qu'elle a vécu – la trace que *rien ne s'est produit quand quelque chose aurait pu être bénéfique* – nous apparaît en lien direct avec l'origine du sentiment profond d'insécurité dont elle a souffert toute sa vie. Chez Mélia, la mise en place de défenses, pour éviter de revivre l'angoisse du vide, a accentué sa difficulté à créer des liens avec les autres. Louise Grenier et Marion Bouty ont exprimé ainsi leur opinion à ce sujet d'autres ont exprimé leur opinion à ce sujet.

« Ces sentiments primitifs laissent des traces dans notre inconscient. L'enfant en conserve une mémoire non verbale, affective et corporelle, qui l'amène à fabriquer des défenses pour empêcher le retour du désespoir. Ces défenses primitives le mettent à l'abri du désir et de la haine mais, en même temps, étouffent en lui tout élan vers l'autre⁴³⁶ ».

« Si l'enfant est en détresse et qu'il n'obtient pas la proximité d'une personne significative pour lui, donc un sentiment de sécurité, deux possibilités s'offrent à lui : soit le système d'attachement est maintenu activé au détriment d'autres systèmes (en particulier celui de l'exploration), d'où une hypervigilance émotionnelle. Soit, au contraire, le système d'attachement n'est pas activé, il est maintenu désactivé, il y a clivage et exclusion des émotions⁴³⁷ ».

« C'est seulement quand l'attachement avec la mère est de qualité que l'enfant peut être capable de l'utiliser comme assise, base de sécurité afin de faire face à son environnement et à l'inconnu. [...] On peut observer des enfants affectivement carencés, qui n'ont pas d'attachement. Les circonstances de la vie ne leur ont pas permis de s'attacher (vie en orphelinat principalement). L'enfant se constitue alors des défenses⁴³⁸ ».

⁴³⁵ *Ibid.* p. 1329.

⁴³⁶ Louise Grenier, *op. cit.*, p. 240.

⁴³⁷ Violaine Pillet (2007). « La théorie de l'attachement : pour le meilleur et pour le pire », *Dialogue* 2007/1, n° 175, p. 7-14.

⁴³⁸ Marion Bouty (2011). *Troubles de l'attachement et difficultés d'adoption*, mémoire de maîtrise, Université Claude Bernard-Lyon I, département de biologie humaine, Unité d'Enseignement Anthropologie, Ethnologie et Sociologie de la Santé, p. 24. Repéré à : <http://anthropologie-et-paleopathologie.univlyon1.fr/HTML/HTML/MEMOIRE%202011%20MARION%20BOUTY%20.pdf>

Bowlby⁴³⁹ a identifié un mécanisme de défense spécifique aux enfants qui ont subi la déprivation affective maternelle et en a décrit les impacts sur leur vie émotionnelle.

« Il introduit la notion d'exclusion défensive des affects, c'est-à-dire l'exclusion des émotions lorsque l'enfant est en détresse et qu'il n'obtient pas le réconfort de la figure d'attachement. L'enfant a comme stratégie de ne pas activer le système d'attachement (comportements visant le rapprochement avec la figure d'attachement). L'enfant n'exprime plus ses émotions puisqu'il n'y a pas de réponse et il perd le contact avec sa vie affective. Ceci est pris dans une dynamique interactive⁴⁴⁰ ».

Au fil de ses expériences avec la personne qui lui donne des soins, l'enfant construit des modèles internes opérants (en abrégé MIO). La psychologue Violaine Pillet explique cet autre apport théorique important de Bowlby en ces termes:

« Le modèle interne opérant provient de l'attente confiante ou non en la disponibilité de la figure d'attachement à partir d'une représentation d'expérience suffisamment fiable sur un temps assez long. Ces représentations d'expérience sont codées, mémorisées, puis retrouvées dans la mémoire mais pas forcément conscientes⁴⁴¹ ».

Patrick Juignet, psychiatre et psychanalyste, souligne que ces modèles de représentation de soi et des autres guideront l'enfant dans ses comportements en relation avec autrui.

« Les modalités de caregiving ont donc une place fondamentale dans la construction des MIO. Les MIO donnent ensuite lieu à deux modèles : un modèle de soi comme représentation de soi plus ou moins digne d'être aimé et un modèle d'autrui représentant la confiance à l'égard des autres en particulier en situation d'alarme et de détresse. Ces MIO [...] guident l'enfant dans sa manière de se comporter et de comprendre le comportement d'autrui. Ces représentations de soi et des autres, construites à partir de la relation entre l'enfant et sa figure d'attachement, accompagneront plus tard l'individu et influenceront ses pensées, ses sentiments et ses comportements dans ses relations à l'adolescence et à l'âge adulte⁴⁴² ».

Le médecin Jean Labbé explique l'interrelation entre les MIO et les types d'attachement.

« À force de constater la façon dont la figure d'attachement répond à ses besoins de sécurité, le bébé se développe un modèle interne lui permettant d'anticiper les interactions futures. Un parent suffisamment bon, disponible, avec des attitudes constantes, sera perçu comme une figure d'attachement fiable. Avec cette "base de sécurité", l'enfant pourra relaxer et explorer son environnement. Il se considérera lui-même comme aimable et méritant de l'affection. Avec

⁴³⁹ John Bowlby (1984). *Attachement et perte*, tome 3, Perte : tristesse et dépression. Première parution en 1980.

⁴⁴⁰ Violaine Pillet. *op. cit.*, p. 8.

⁴⁴¹ *Ibid.*, p. 9.

⁴⁴² Patrick Juignet (2012). « Modèle interne opérant et psychisme », sur le Site web Psychisme. Repéré à : <http://www.psychisme.org/Epistemo/MIOpsychisme.html>

le temps, les enfants avec attachement sécurisant sont plus compétents dans la solution de problèmes et dans les relations avec les pairs. Ils sont plus curieux, moins anxieux, moins hostiles et ont une meilleure estime de soi. Par contre, si l'attachement ne se fait d'une façon appropriée (en raison d'une figure d'attachement absente ou inadéquate durant la première enfance), l'enfant pourra voir le monde comme dangereux et se considérer comme indigne d'amour. À long terme, les enfants avec un attachement insécurisant ont davantage de problèmes dans leur fonctionnement émotionnel, social et cognitif⁴⁴³ ».

Ainsi donc, un attachement sécure engendre une meilleure régulation émotionnelle, et minimise par la suite les troubles de comportement chez l'enfant et l'adolescent. Violaine Pillet résume ainsi la pensée du psychanalyste britannique Peter Fonagy :

« L'environnement relationnel précoce est crucial non point parce qu'il façonnerait la qualité des relations ultérieures mais parce qu'il sert à équiper l'individu d'un système d'élaboration mentale qui va produire des représentations mentales de soi et de l'autre et des représentations de relations. En réalité, l'effet de l'attachement précoce, c'est l'effet sur les processus mentaux sous-jacents de la personnalité : la capacité à se représenter soi, les autres, la relation soi-autre de façon positive et négative⁴⁴⁴ ».

Ce précurseur de la mentalisation soutient que l'attachement précoce a un impact majeur sur les capacités d'un individu à l'élaboration mentale et sur ses processus mentaux.

« Ce qui est perdu dans la perte, ce n'est pas le lien, mais l'occasion de mettre en place un mécanisme de régulation à un niveau supérieur : la capacité d'appréciation et de réorganisation des contenus mentaux⁴⁴⁵ ».

Dans son ouvrage *De la pédiatrie à la psychanalyse* paru en 1958, Winnicott souligne qu'un environnement, à la fois protecteur et adapté aux besoins, permet à l'enfant de développer la capacité à être seul, une compétence synonyme de maturité affective. Le paradoxe est que la capacité d'être seul est basée sur l'expérience d'être seul en présence de quelqu'un. L'enfant a confiance en son environnement. *« Il a introjecté les soins antérieurs et peut projeter ses besoins sur autre chose ».*

« Si cette première expérience, d'avoir pu bénéficier d'un bon environnement maternel au départ de la vie, est insuffisante, la capacité d'être seul, donc de pouvoir vivre séparé, ne parviendra pas à se développer⁴⁴⁶ ».

⁴⁴³ Jean Labbé. *La théorie de l'attachement*. Repéré à http://www.grainedemassage.fr/La_theorie_de_l_attachement.pdf

⁴⁴⁴ Violaine Pillet, *op. cit.*, p. 13.

⁴⁴⁵ Peter Fonagy (2004). *Théorie de l'attachement et psychanalyse*, Toulouse: Eres, p. 39.

⁴⁴⁶ Donald W. Winnicott (1969). *De la pédiatrie à la psychanalyse*. Paris, Payot, p. 210.

Winnicott⁴⁴⁷ a aussi mis en lumière les problèmes spécifiques à l'adoption.

« *Loin de tous les clichés actuels de l'adoption, D.W. Winnicott pointe dans son livre une des difficultés de l'adoption: l'enfant qui arrive n'est pas un enfant vierge de toute histoire, mais un enfant avec un passé plus ou moins lourd et souvent une carence affective importante, pouvant entraîner des troubles de l'attachement*⁴⁴⁸ ».

Dans son mémoire intitulé *Troubles de l'attachement et difficultés d'adoption*, Marion Bouty avance que l'enfant, qui a vécu des ruptures de liens traumatisantes et des séquelles au niveau de l'attachement, aura des difficultés à créer des liens avec ceux qui l'entourent, et principalement ses parents adoptifs⁴⁴⁹. Elle rappelle que « *l'adoption est la rencontre de deux histoires* (De Monléon et coll., 2003)⁴⁵⁰ ». Outre l'histoire des parents adoptifs – leur éventuelle stérilité, leur désir d'être parent, leurs motivations et leur parcours de parents adoptants –, il y a aussi celle de l'enfant. « *L'enfant, quel que soit son âge, a aussi une histoire, et une histoire possiblement traumatique, car avant l'adoption, il a connu l'abandon*⁴⁵¹ ».

Le discours de Mélia laisse entendre qu'elle a vécu de la surprotection dans sa famille d'adoption et que son rapport avec ses parents adoptifs – *de bons parents pleins de bonne volonté* – a été difficile. *Impasses de relations avec mes parents, surtout ma mère, impossible.* À l'évidence, ils n'ont pas eu les capacités de susciter des interactions favorisant une proximité psychique permettant de pallier à son manque de sécurité affective. Mélia décrit sa mère adoptive, *une femme au foyer responsable de l'éducation des enfants*, comme étant *vulnérable, totalement dépendante pendant toute sa vie de son mari et de sa mère*. Dans sa recherche d'identification, c'est vers son père qu'elle s'est tournée, un être intellectuel et solitaire, ayant peu d'affinité avec la communication interpersonnelle et l'expression des émotions. *Mon père c'était mon modèle*. Nous sommes d'avis que ce dernier l'a aidée à développer ses ressources intellectuelles, à poursuivre des études et à faire sa place dans le monde professionnel. Étant donné que l'attachement est un processus réciproque, nous avançons l'hypothèse que tant la mise en place des défenses chez Mélia, suite à la gravité de ses carences affectives, que le

⁴⁴⁷ Donald W. Winnicott (1957). « Deux enfants adoptés » et « les pièges de l'adoption » dans *L'enfant et le monde extérieur*, Paris: Payot, 2^e éd. 1988, p. 73-88. « Integrative and disruptive factors in family life » dans *Canadian Medical Association*, 1 : 40-49.

⁴⁴⁸ Marion Bouty, *op. cit.*, p. 68.

⁴⁴⁹ *Ibid.*, p. 68.

⁴⁵⁰ J.V. de Monléon et coll. (2003). Les consultations post-adoption. Archives de Pédiatrie 10, Supplément 1. p. 240-242.

⁴⁵¹ Marion Bouty, *op. cit.*, p. 30.

manque d'habiletés de ses parents adoptifs sur le plan affectif, ont contribué à l'échec de l'instauration d'un attachement sécurisant et d'une filiation psychique. Nous sommes d'avis que le fait de se retrouver avec les religieuses, pendant ses années d'études à l'école privée, a ravivé la résonance de la privation affective et de l'abandon qu'elle a vécus à l'orphelinat et a mis de l'huile sur les braises d'une révolte enfouie dans son inconscient, comme en témoigne la virulence de ses propos.

« *Apprentissage de la haine par mon contact avec les religieuses. Je suis révoltée de leur conduite et de leurs valeurs. Très peu nous aiment vraiment, sauf une [...]. Merci.* » R1#7

Après une adolescence difficile, marquée par le conflit, la rébellion et la colère – des défenses qu'elle a utilisées pour se protéger de la dépression – le déséquilibre émotionnel s'est progressivement intensifié. Une première dépression à 15 ans – en réaction à une difficulté d'adaptation à un premier éloignement de sa famille et à son rapport avec des *patrons cyniques et peu supportants* – démontre que la fragilité était déjà présente. La seconde, d'une durée de deux ans et suite à une expérience de travail *traumatisante* dans un pays en voie de développement, porte à voir que ses *fragiles racines* n'ont pu l'aider à se prémunir contre les effets du stress induit par ce déracinement et la confrontation avec la réalité d'une autre culture. Dans la vingtaine, Mélia s'est mise en quête de sa mère biologique. Après huit années de recherche, le refus catégorique de cette dernière de la rencontrer lui a porté un dur coup. Le sentiment d'être rejetée pour une deuxième fois, a ravivé une blessure narcissique au niveau de l'estime de soi et des émotions intenses. *Impossible de dire en mots la profondeur de la colère qui m'a alors habitée.* Entre mère et fille, aucune réconciliation ne sera possible. Un autre impact de ce refus de contact est l'anéantissement d'un espoir de retracer son père biologique et de donner un sens à son histoire. Lors des auditions de la Commission spéciale chargée d'examiner le projet de loi relatif à la bioéthique, le pédopsychiatre français Pierre Lévy-Soussan soulignait que l'enfant en quête de ses origines recherche surtout une histoire. « *Ce n'est pas d'informatif qu'a besoin l'enfant, c'est de narratif*⁴⁵² ». Dans son parcours de jeune adulte, Mélia a vécu une période de grande confusion et de détresse qui nous apparaît en lien direct avec l'absence initiale d'une "base de sécurité". Dans son rapport à soi, elle s'est

⁴⁵² Assemblée Nationale (2010). Auditions issues de la mission d'information sur la révision des lois bioéthiques. Repéré à <http://www.assemblee-nationale.fr/13/cr-csbioethique/10-11/c1011003.asp>

identifiée à un faux self, en se cachant derrière la façade d'une personne forte. Cette tentative adaptative lui a permis d'émousser le sentiment de vide intérieur et de fragilité.

« *J'ai beaucoup voulu mourir. Sentiments d'infériorité, de nullité, la vie est trop grande et je m'y sens perdue, avec tout l'orgueil adolescent de vouloir prouver à tous que tout est sous contrôle. Prisonnière d'images qui sonnent faux* ». R1#11

En l'absence de solides racines intérieures, le rapport à l'autre apparaît très menaçant car il ravive la peur de perdre le lien affectif et l'angoisse du vide. Aussi, à cause de son hypersensibilité au rejet, causée par la marque d'être une enfant non désirée, la rupture affective a été un autre déclencheur de détresse chez Mélia. *Séparation d'avec* [prénom de son chum], *j'ai failli y laisser ma peau*. La dépendance affective et les jeux de séduction auxquels elle s'est prêtée par la suite, évoquent une expression propre au psychiatre et psychanalyste français Jacques Lacan, *le désir du désir de l'Autre*, qui représente cette quête incessante de l'objet d'amour perdu. La consommation abusive d'alcool et de drogues a été un moyen d'anesthésier sa souffrance, en lien avec sa faible estime d'elle-même et l'intensité de ses angoisses dans son rapport aux autres. Sur la route vers son autonomie, Mélia a beaucoup lutté contre la dépression et le désir de mourir.

« *Idées suicidaires presque constantes* » R2#12; « *jeux de séduction, beaucoup d'alcool, et une dichotomie insoutenable entre mon côté intellectuel, relativement solide, et mon monde émotionnel complètement en déroute. Je veux mourir, je suis coincée entre mes façades* ». R1#14

Le psychanalyste hongrois Sandor Ferenczi a cherché à comprendre la genèse des tendances inconscientes de l'autodestruction chez ses patients. Dans l'article "*L'enfant mal accueilli et sa pulsion de mort*", il avance que chez les enfants qui ont été des « *hôtes non bienvenus dans leur famille, [...] leur volonté de vivre s'en est trouvée brisée*⁴⁵³ » Ana Maria Rudge⁴⁵⁴ résume les découvertes de Ferenczi en ces termes:

« *Au cours de son expérience clinique, l'attrait de la mort lui a paru trouver son origine dans la captation, par l'enfant, de signes d'aversion et d'impatience de sa mère. L'hostilité maternelle mine chez l'enfant l'envie de vivre. [...] Il soulève alors l'hypothèse que les enfants dont la naissance a été accueillie sans tendresse meurent probablement plus aisément, et que*

⁴⁵³ Sandor Ferenczi (1929). *L'enfant mal accueilli et sa pulsion de mort*. Repéré à http://psycha.ru/fr/ferenczi/1929/mal_accueilli.html

⁴⁵⁴ Ana Maria Rudge est psychanalyste, professeur en psychologie clinique à l'Université catholique de Rio de Janeiro et membre de l'Association universitaire de recherche en psychopathologie fondamentale.

ceux qui survivent conservent une attitude pessimiste, méfiante, et sont tentés de mourir face aux moindres désagréments de leur existence, même lorsqu'ils parviennent à compenser cette tentation par un effort permanent de leur volonté. L'interprétation de Ferenczi est que le fait de rencontrer, à la naissance, ce message maternel de rejet, un ordre équivalant à – disparais ! –, est une situation qui viendrait renforcer la pulsion de mort déjà innée de l'enfant.⁴⁵⁵ ».

La notion d'introjection, « *ce processus psychique, qui consiste à intégrer quelque chose ou quelqu'un ou des aspects de quelqu'un à l'intérieur de soi*⁴⁵⁶ », un des concepts importants de la psychanalyse, prend ici toute son importance. Louise Grenier précise :

« Le mécanisme de défense fondamental contre la perte d'objet est ici l'introjection de l'objet perdu dans une partie du moi. Le sujet "déprime" quand il ne peut faire le deuil de quelqu'un ou de quelque chose d'essentiel à ses yeux. Le mélancolique est celui qui se perd quand il perd son objet⁴⁵⁷ ».

À un moment où plus rien n'allait dans sa vie, Mélia a entrepris une démarche thérapeutique qui lui a permis de s'accrocher à la vie.

La capacité de renaître de sa souffrance

Le parcours de Mélia évoque la résilience, un concept que le psychiatre et psychanalyste français Boris Cyrulnik a emprunté au monde de la physique pour exprimer la résistance aux épreuves et la capacité de renaître de sa souffrance⁴⁵⁸ sur le plan psychologique. Dans son cheminement, elle a travaillé fort pour en arriver à se construire un riche univers personnel à partir de ses ressources et de ses fragilités issues de l'enfance. Ses démarches thérapeutiques l'ont aidée à contrer l'idée du suicide.

« Début d'une thérapie à 24 ans qui m'a sauvé la vie. [...] 28 ans, rencontre avec une deuxième thérapeute [...] véritable point tournant. Seconde naissance. Thérapie en profondeurs, thérapies de groupe, je vais le plus loin que je peux, je me sens en confiance et véritablement aimée pour qui je suis, pour la première fois de ma vie. Dououreux, en même temps je goûte à la Vie, à ma vie, pour la première fois. Je crois que je me serais suicidée, si la Vie n'avait pas mis cette personne sur ma route. Avec [elle], je m'ouvre à la dimension spirituelle de mon existence ». R1#15

⁴⁵⁵ Ana Maria Rudge (2007). « La pulsion de mort dans la clinique psychanalytique », *Cliniques méditerranéennes*, Paris: Érès, n° 75, 2007, p. 199.

⁴⁵⁶ Sandor Ferenczi (2013). *Transfert et introjection*. Traduit par Judith Dupont et Philippe Garnier. Payot.

⁴⁵⁷ Louise Grenier, *op. cit.*, p. 240.

⁴⁵⁸ Boris Cyrulnik et Claude Seron (2009), *La résilience ou comment renaitre de sa souffrance*, Paris: Fabert.

Ses propos expriment une immense gratitude pour cette thérapeute empathique qui, dans le contexte du second rejet de sa mère biologique, a été un tuteur de résilience. Cette personne significative, auprès de qui elle s'est sentie en confiance et véritablement aimée pour la toute première fois de sa vie, l'a aidée à se libérer de l'emprise du message introjecté "*Disparais*" qui dominait sa psyché depuis des années et lui a donné enfin accès à la proximité psychique d'un *caregiver* disponible et fiable. En référence à la théorie des relations objectales, l'empathie de sa thérapeute et la qualité de la relation ont aidé Mélia à intérioriser la représentation, sur le plan symbolique, d'une mère "suffisamment bonne" qui l'encourage à prendre soin d'elle. En outre, elle s'est identifiée à un modèle féminin positif. Son expérience témoigne de la puissance de l'alliance thérapeutique. Dans ses ouvrages, le psychologue Gilles Delisle, fondateur de l'approche de la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet (PGRO), met en valeur l'importance de la qualité de la relation thérapeutique. Dans ses enseignements, il insiste aussi sur la compétence affective chez les thérapeutes.

« Dans la psychothérapie de fond, la relation est la thérapie. [...] Il existe un large consensus à l'effet que quelle que soit l'approche utilisée, une relation de qualité favorise l'atteinte des objectifs thérapeutiques, alors qu'une relation de faible qualité fait en sorte que même les interventions techniquement correctes se perdent et ne produisent pas l'impact qu'elles devraient avoir⁴⁵⁹ ».

Dans un article récent, le psychologue Yves Dalpé⁴⁶⁰ poursuit dans le même sens.

« D'ailleurs, la recherche démontre que c'est la qualité de la relation thérapeutique entre le client et l'intervenant qui est l'élément le plus puissant en regard des résultats thérapeutiques (Costello⁴⁶¹). En passant, une étude récente (Greenberg⁴⁶²) démontre l'importance de mettre l'accent sur l'expression des émotions en psychothérapie, peu importe l'approche thérapeutique adoptée par l'intervenant. Je me réjouis donc de la remontée actuelle de la popularité de la tradition humaniste en psychothérapie aux États-Unis ».

Chez Mélia, l'expérience d'une *deuxième naissance*, auprès d'une femme empathique qui l'a supportée à naître aux plans psychique et spirituel, marque un véritable point tournant. Cette démarche salutaire lui a permis d'avoir recours, lors d'expériences difficiles ultérieures, à des stratégies autres que le désir de mourir et l'abus d'alcool.

⁴⁵⁹ Gilles Delisle (2001). *Vers une psychothérapie du lien*, Montréal : Les Éditions du Reflet, p. 105.

⁴⁶⁰ Yves Dalpé. « Quelle psychothérapie est la plus efficace » dans *Le Soleil* du 9 mars 2014.

⁴⁶¹ Peter Costello (2013). *Attachment-Based Psychotherapy*, Washington: APA.

⁴⁶² Leslie S. Greenberg (2008). « The Clinical Application of Emotion in Psychotherapy », In Lewis et all. (Eds.), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford.

« 33 ans, rencontre avec Alcooliques Anonymes, suite à une rupture amoureuse. Décision d'arrêter de consommer l'alcool s'impose. Choix qui m'ouvre à une troisième naissance ». R1#16

Les AA l'ont aidée à sortir de son isolement et à trouver une appartenance à un groupe qui partage un vécu similaire et une spiritualité. Le rapport affectif réciproque qu'elle a cultivé auprès de son conjoint depuis de nombreuses années, lui a aussi permis de développer une résistance et une solidarité face aux épreuves. Les deux membres du couple évoluent ensemble, tout en respectant le caractère unique de chacun. En somme, la qualité d'un lien réel a supporté Mélia dans le développement de ses habiletés à établir des relations saines avec les autres. Sa spiritualité l'a aussi beaucoup aidée à donner un sens à sa vie. Mélia possède une grande intériorité et une belle capacité à se relier au sacré qu'elle entretient par la méditation et par la prière. Afin de maintenir son équilibre personnel et se laisser guider dans son travail en relation avec les gens, elle entretient sa connexion avec une puissance supérieure. Mélia est consciente du lien entre ses blessures d'enfance et le choix de sa profession. *Probablement beaucoup pourquoi je suis devenue et suis encore travailleuse sociale.* À l'instar d'Artémis, l'injustice la révolte et stimule son désir de changer le monde. Elle exprime aussi une grande sensibilité face à la souffrance des autres, surtout celle des enfants qui lui rappelle la sienne et son travail auprès des gens est une façon de réparer, de prendre soin de son côté "enfant" et de contrebalancer le sentiment d'impuissance qu'elle a vécu. Avec eux, elle se permet d'être vraie, d'être touchée et d'exprimer ses valeurs. Sa capacité actuelle à prendre soin des plus petits et des plus faibles – la fonction de *caregiver* – témoigne d'un cheminement au niveau de l'attachement. Une de ses grandes forces est qu'elle est consciente de sa souffrance, des aspects fragiles de sa personnalité et qu'elle connaît plusieurs aspects de son ombre. Ainsi, elle peut éviter plusieurs pièges – la prétention de savoir tout, la toute puissance du thérapeute – et demeurer ouverte à transmettre ses apprentissages aux nombreuses personnes qu'elle rencontre sur sa route professionnelle et personnelle.

Mélia porte en elle l'archétype du guérisseur blessé, un concept introduit par Jean Monbourquette pour représenter l'archétype propre aux soignantes.

« Contrairement aux autres archétypes qui s'actualisent soit de façon positive, soit de façon négative, l'archétype du guérisseur blessé contient en lui-même cette bipolarité ou paradoxe:

il renferme deux aspects qui semblent contradictoires: d'un côté, le soignant, et de l'autre, son ombre, le fait d'être blessé. C'est là la richesse potentielle de cet archétype. Tous les soignants ou aidants dépendent de cet archétype bipolaire, peu importe le groupe auquel ils appartiennent: médecins, prêtres, infirmiers et infirmières, psychologues, travailleurs sociaux, agents et agentes de pastorale, psychothérapeutes, bénévoles, etc.⁴⁶³ ».

Selon Monbourquette, la résilience est un précieux atout chez les guérisseurs blessés.

« Tous les blessés de la vie ne sont pas appelés à devenir des guérisseurs. Certains ont la capacité de surmonter les traumatismes subis dans leur enfance ou à d'autres moments de leur vie. On les appelle des "résiliants". Ils font preuve de "résilience" [...] Les guérisseurs blessés sont de ceux qui réussissent à s'en sortir, à s'épanouir, et qui mettent leur expérience au service de la communauté⁴⁶⁴ ».

Le cheminement de Mélia vers la guérison de ses blessures et la restauration de son équilibre émotionnel s'apparente à la quête psychospirituelle dont parle Carl G. Jung dans sa description du processus d'individuation qui est activé au mitan de la vie.

« Les déséquilibres profonds de ma vie de jeune adulte s'amointrissent avec le Temps, je crois bien finalement que j'y consacre la majorité de mes énergies, à cette recherche d'un meilleur équilibre qui soit le mien. Beaucoup de travail, enfin des résultats. Processus actif d'individuation en ce moment. L'expérience du groupe le confirme, me renforce, m'outille. Vraiment intéressant et supportant ». R2#8

L'émergence du désir d'être vivante

La mise en place d'une intervention semi-directive a fourni un cadre sécurisant tout en laissant la liberté à chacune de s'exprimer de différentes manières: parole, écriture, dessin, mouvement, etc. Ceci a convenu à Mélia qui, dans des cadres rigides où elle se sent écrasée et étouffée, a tendance à se rebeller. Malgré sa timidité du début – liée à ses enjeux au niveau de l'attachement et son hypersensibilité au rejet –, elle a tranquillement pris sa place et a même manifesté une forme de leadership dans le groupe. C'est elle qui a proposé, lors de la septième rencontre – prévue être la dernière –, que la démarche se poursuive et que d'autres rencontres aient lieu. Le travail sur l'héritage familial a été important car il a permis à Mélia de mieux comprendre le lien entre ses *fragiles racines*, les modèles reçus de ses parents adoptifs et la nature de ses difficultés dans son rapport aux autres. Son expérience avec le groupe lui a

⁴⁶³ Jean Monbourquette (2013). *Le guérisseur blessé*, Montréal: Novalis, p. 31-32.

⁴⁶⁴ Jean Monbourquette, *op. cit.*, p. 60-61.

permis de valider ses progrès dans ses capacités à être en lien avec les autres. Nous avons été très touchées par son témoignage.

« Pour moi, la relation aux autres a toujours été très difficile [...] Je trouve que maintenant je suis capable... je suis en lien, je suis en contact avec vous autres. Je vous écoute, je vous respecte, je suis capable mais ça m'a demandé vraiment... Toute l'énergie de ma vie, j'ai mis ça là-dessus [elle pleure]. [...] J'ai travaillé fort pour être capable d'être en lien avec d'autres et quand je suis fatiguée, j'ai de la misère, ça revient... je trouve cela difficile, je deviens maladroite ». C#5

La qualité des échanges entre les participantes, ainsi que leur écoute attentive, ont pallié à la communication déficiente qu'elle vit avec son chum et avec les membres de sa famille, et l'ont aidée à sortir d'une forme de solitude. Dans ce lieu sécuritaire, où elle s'est exprimée sur des sujets intimes tels que sa sexualité, sa quête d'équilibre et sa spiritualité, elle a eu du soutien dans ses processus d'identification et d'individuation. Le groupe a répondu à un besoin *fondamental* d'être en relation avec les autres. D'être vue, entendue et comprise par les femmes du groupe, cela a donné de l'énergie à Mélia. L'empathie qu'elle a ressentie auprès d'elles – qui s'apparente à l'accordage affectif qui lui a manqué avec sa mère – a un lien certain avec l'émergence de son goût de vivre. *« Je retrouve beaucoup de ma vitalité, entre autres, avec notre expérience qu'on fait ensemble. Ça me donne tellement de vitalité, d'énergie ». C#4*

Au fil des rencontres, le groupe a pris figure d'un objet transitionnel lui permettant de se représenter une présence rassurante lors de ses moments d'angoisse ultérieurs. *« Je vais vous garder en dedans de moi [...] Quand je vais avoir tendance à [dérapier], je vais penser à ce moment-là, à votre écoute, à votre respect et votre support ». C#4*

Mélia a une énergie très forte quand son intérêt est stimulé; une énergie pas toujours contenue, ni canalisée. Étant donné que le contact avec le Soi profond n'était pas très fort, elle est habituée à vivre des expériences extrêmes pour sentir les choses et, paradoxalement, à se déconnecter pour ne pas ressentir le vide sous le faux self. Sa tendance à s'embarquer dans beaucoup d'activités, à investir de façon massive et à continuer de courir, malgré la grande fatigue qu'elle a exprimée à de nombreuses reprises, démontre qu'en dépit de son expérience de *burnout*, accepter ses limites, mettre sa frontière et affirmer ses besoins demeurent des défis

dans sa vie actuelle. Sa propension à l'*agence* contribue à camoufler la profonde tristesse qui l'habite encore.

« *Ma quête à moi, c'est de trouver mon équilibre, dans mes extrêmes. Puis de m'arrêter, ça me met en contact avec de la tristesse, avec toutes sortes d'affaires. Au niveau de mon corps, c'est ici [elle montre le chakra du cœur]. [...] J'ai besoin de silence* ». C#11

Son cheminement est riche : c'est en prenant le temps de se déposer et de ressentir sa vulnérabilité – tristesse, colère, peur du vide –, mais avec plus d'enracinement, que ses frontières sont devenues plus claires. Outre l'approfondissement de sa réflexion sur sa relation de couple, son travail et son mode de vie⁴⁶⁵, la démarche lui a permis de se réapproprier des aspects de son moi profond – son rapport à l'animal sauvage, son côté "Lionne", sa quête de liberté et d'affranchissement, son besoin d'intériorité, sa créativité et sa libido –, correspondant à des archétypes associés à la Femme sauvage⁴⁶⁶, aux déesses vierges – Artémis et Hestia – et à Aphrodite. Au cours de ce processus de *réconciliation*, elle a repris contact avec sa vitalité, découvert ce qu'elle veut faire de sa vie et s'est sentie plus vivante. La démarche a contribué à ce qu'elle reprenne du pouvoir dans sa vie et intègre un sentiment de Soi plus unifié. Dans son second récit de vie, qui lui a paru *plus concret, plus simple, plus dégagé, plus léger*, elle a identifié des changements personnels. Décider de ne plus s'éteindre, et faire face à ses difficultés liées au désordre, ont favorisé la consolidation de son autonomie.

« *Je suis enfin entrée en action concrète pour "guérir" des difficultés qui m'empêchaient d'avancer et d'explorer de nouveaux espaces [...] Je me ré-approche de ma créativité [...] Je me sens sortir de plus en plus du sabotage et d'une certaine léthargie [...] Je me sens proche de moi, plus active, plus capable de faire des choses que je n'ai pas envie ou que je n'aime pas [...] Plus de calme m'habite* ». R2#16

Un autre changement a trait à la perception de la maturité, si l'on en juge d'après la comparaison de ses propos entre son premier et son deuxième récit de vie.

« *La maturité est un mot que je n'utilise pas, surtout me concernant. Je me sens encore bien enfant, ado, jeune adulte. Toutefois cette année particulièrement, où j'ai eu 50 ans [...] j'ai réalisé un peu ce que pouvait vouloir dire "avoir du vécu", "avoir du bagage"* ». R1#1

« *Maturité est un mot qui m'habite un peu plus, j'y suis moins réfractaire, j'en ressens plus les aspects intéressants, un peu moins rebelle. [...] C'est dans le contexte des contacts avec de*

⁴⁶⁵ Trois des tâches inhérentes à la transition du milieu de la vie, selon Levinson.

⁴⁶⁶ Un archétype dont parle Clarissa Pinkola Estés dans *Femmes qui courent avec les loups*.

plus jeunes collègues que je la ressens le plus, cette maturité, et que je la trouve la plus profitable jusqu'à maintenant ». R2#2

Une autre observation a trait à ainsi son rapport avec sa mère et son conjoint, auprès de qui elle se sent enfin en paix. La démarche a renforcé sa confiance en soi et aux autres.

« Dans ma relation avec ma mère, qui a été dans une impasse, beaucoup de souffrances, d'affrontements et de déceptions pendant de si longues années, une paix et une acceptation se sont enfin "installées" en moi. [...] Je peux maintenant ressentir que c'est elle ma mère, avec ses qualités, ses défauts, et nos grandes différences ». R2#7

« Après une période trouble cet hiver, je me sens en paix avec mon conjoint, plus amoureuse, plus confiante. [...] On dirait que... plus d'acceptation, plus de détachement, plus d'autonomie, moins d'attentes, plus d'humour. Un long cheminement qui semble enfin porter fruit ». R2#10

« Je constate que le mot qui revient le plus souvent dans mon écrit, c'est "enfin", un mot chargé d'espoir.... C'est bon! » R2#11

« Il y a une confiance qui s'est bâtie au cours de cette expérience, avec toi Chantalle, avec les femmes que j'ai découvertes, appris à connaître et à apprécier, avec moi, avec la Vie ». R2#30

Le groupe est un élément fondamental dans le cheminement de Mélia. Elle a reconnu tant les limites d'évoluer *toute seule* que l'apport des autres dans son cheminement spirituel. L'ensemble de sa démarche a vivifié son goût de vivre.

« Ce avec quoi je reste le plus comme héritage de l'expérience, c'est la vitalité et le goût de vivre. Dans ma vie, moi, c'est fragile, le goût de vivre. [...] Je réalise que je vibre beaucoup à une expérience comme cela, partagée. Ça me sécurise profondément, l'effet miroir ». C#9

« C'est bien émouvant pour moi de voir que je peux rencontrer d'autres femmes [...] [Silence] Ça m'émeut beaucoup et ça répond à un niveau existentiel vraiment fondamental. [...] Je vous remercie de m'aider à vivre... sincèrement ». C#9

Les concepts théoriques présentés au début de cette analyse, permettent de comprendre la teneur des changements qui se sont produits chez Mélia pendant sa démarche avec le groupe. Force est de constater l'importance des mouvements – vers plus de confiance en soi, envers les autres et la Vie, vers plus de paix dans ses relations avec ses proches, vers l'émergence du désir de se sentir vivante, vers plus de vitalité et de goût de vivre –, et leur impact au niveau de la structure profonde de la personnalité et sur l'enjeu d'exister. Au final, une dernière pointe d'observation a trait à l'attitude de Mélia qui nous a fait penser à la Reine des Disques, une

figure dans le Tarot qui, au terme d'un parcours difficile, triomphe d'un triste passé, sereine et satisfaite de son cheminement.

En conclusion, force est de constater l'unicité, la richesse et la complexité de chacun des sept parcours individuels. Dans le prochain chapitre, il sera question de la description et de l'analyse du cheminement de l'ensemble du groupe.

CHAPITRE IV

ANALYSE DES MOUVEMENTS COMMUNS ET INTERPRÉTATION DE LA PRATIQUE

Ce présent chapitre a trait à l'analyse des changements relatifs au groupe et à l'interprétation de la pratique. Dans un premier temps, nous livrerons une synthèse des thèmes nouveaux relevés à l'intérieur des discours des participantes. Puis, nous présenterons notre analyse des lignes de force émergentes dans le parcours de l'ensemble à la lumière des trois cadres conceptuels choisis à l'origine de la démarche : la Psychologie Corporelle Intégrative, la psychologie jungienne et la théorie de la psychologie des femmes de Bolen. Par la suite, il sera question de l'interprétation des principaux mouvements communs relatifs à la pratique expérimentée à la lumière de la mythologie grecque. Quoique plusieurs autres traditions de sagesse auraient été pertinentes, la mythologie grecque possède, à nos yeux, une résonnance particulière avec le processus de transformation que les participantes ont vécu.

4.1 Synthèse et analyse des changements relatifs au groupe

Tout d'abord, il nous semble pertinent de glisser un mot sur la méthode utilisée pour dépister les changements relatifs au groupe. Au fil des transcriptions des propos enregistrés lors des douze cercles de parole et lors de l'analyse des verbatim, des récits de vie revisités par chacune des participantes et des bilans synthèse, nous avons procédé au regroupement des données recueillies par unités de sens. Après avoir procédé à l'identification de nouveaux thèmes – récurrences, divergences et convergences –, nous avons tenté de distinguer les changements propres à chacune de ceux qui appartiennent au groupe. Parmi les thèmes nouveaux en émergence, nous avons été étonnée de constater qu'ils s'apparentent avec la plupart des principaux thèmes relevés dans les premiers récits de vie... à l'image d'une continuité de la trame d'une histoire tant individuelle que collective. Certes de nouvelles lignes de force sont apparues au sein du groupe et elles nous semblent exprimer des résultantes du cheminement de l'ensemble.

Afin de mettre en lumière les mouvements communs, nous avons eu l'idée de présenter leur évolution parallèle (Tableau VIII) et les variations observées – en termes de ressemblances, d'affinités ou d'analogies –, entre les thèmes préalablement identifiés dans les récits de vie, avant le début de la démarche de groupe (A. Situation de départ) et les thèmes nouveaux en émergence identifiés au cours de la démarche (B. Résultantes des mouvements amorcés au sein du groupe). Il existe plusieurs façons de lire et d'interpréter ces changements. Au fil de notre pratique, nous avons développé des manières de lire l'histoire d'une personne à partir d'une intégration entre nos connaissances théoriques sur le développement de l'adulte – savoir professé – et nos compétences pratiques. Notre savoir nous a permis de reconnaître que, quoique toutes n'aient pas évolué au même rythme ni de la même façon, un grand mouvement commun s'est produit dans l'ensemble: les participantes ont vécu une transformation au plan de la conscience de soi et elles sont en cheminement vers leur propre être.

Chaque femme est unique; chaque parcours est singulier. Mais toutes sont en mouvement pour devenir qui elles sont, pour aller vers elles-mêmes, pour naître à elles-mêmes. Chez plusieurs, nous avons observé un mouvement d'expansion dans leur relation à soi, avec les autres et qui s'étend à leur participation dans le monde. Chez d'autres, nous avons vu que ce processus est amorcé malgré les peurs de "s'individualiser" et les douleurs inhérentes au geste de se "mettre au monde". Notre intention n'est pas de généraliser ni de tenter d'isoler chacune des variables qui a contribué à ce mouvement global de transformation. Plusieurs changements observés sont concomitants et participent à une intégration progressive des effets de l'intervention expérimentée et de l'impact du groupe. Les changements individuels sont intimement reliés au cheminement de l'ensemble et à la dynamique interne du groupe. Nous reviendrons dans une partie ultérieure sur les effets du groupe, mais pour l'heure, soulignons qu'il a grandement contribué à la progression de chacune, à une identification nouvelle et à la consolidation d'une identité plus juste et plus saine de soi.

Tableau VIII : Variations entre les thèmes du départ et ceux relevés en fin de parcours

A. Thèmes relevés dans les récits de vie (Situation de départ)	B. Thèmes nouveaux en émergence (Résultantes des mouvements amorcés)
<ul style="list-style-type: none"> • un drame rattaché à l'histoire familiale 	La compréhension de son histoire et des effets de l'héritage reçu par les parents - mouvements de réconciliation /pardon
<ul style="list-style-type: none"> • Des similarités au niveau de l'éducation et de la socialisation 	La prise de conscience des reproductions - changement du rapport avec les enfants
<ul style="list-style-type: none"> • Le rapport complexe à la mère 	Une compréhension nouvelle de la dynamique mère/fille - rapprochement ou distanciation
<ul style="list-style-type: none"> • L'absence du père 	La conscience des attentes face au père - réconciliation avec le père
<ul style="list-style-type: none"> • L'absence de l'Autre 	La découverte de l'apport du groupe - sentiment d'être vue et entendue par les femmes du groupe
<ul style="list-style-type: none"> • Les séparations douloureuses 	Le mariage avec soi-même d'abord - peur ou consolidation de l'engagement
<ul style="list-style-type: none"> • La dépendance affective 	La conscience corporelle des enjeux autour des frontières et de l'agence - plus grande affirmation de soi versus peur de déranger les autres - prise en charge de ses besoins - plus grande authenticité en relation
<ul style="list-style-type: none"> • La tendance au surinvestissement 	La conscience des effets de l'agence - conscience et expression de ses limites - reconnaissance de ses limites - désir d'en finir avec l'agence
<ul style="list-style-type: none"> • Le corps en souffrance 	Une conscience corporelle de sa vitalité - conscience des blessures et des enjeux liés au corps; obsessions face au poids - décision de montrer ou non son corps - désir de libération - capacité accrue d'enracinement et de contenir une charge énergétique élevée - conscience des émotions refoulées - reconnexion avec l'énergie vitale - sentiment d'être vivante - émergence d'un désir de s'amuser
<ul style="list-style-type: none"> • L'insatisfaction ressentie au travail 	La recherche de projets plus stimulants

Tableau VIII (suite)	
A. Thèmes relevés dans les récits de vie (Situation de départ)	B. Thèmes nouveaux en émergence (Résultantes des mouvements amorcés)
<ul style="list-style-type: none"> • La quête identitaire 	<p>Le sentiment d'être au cœur d'un processus de transformation</p> <ul style="list-style-type: none"> - rencontre avec la question Qui suis-je? - découverte de son mythe personnel - conscience de ses polarités - reconnaissance de ses archétypes - accueil des polarités féminine/masculine
<ul style="list-style-type: none"> • la recherche d'un état d'équilibre 	<p>La prise de conscience de l'ombre</p> <ul style="list-style-type: none"> - impression de couches qui décollent - découverte des aspects négligés de soi - confrontation avec la persona - conscience de ses difficultés, de sa vulnérabilité et de la peur de vivre - conscience d'un écart entre faux self/ Soi - émergence ou non d'un déséquilibre - réappropriation ou non de son pouvoir - découverte de nouveaux défis au mitan
<ul style="list-style-type: none"> • la conscience de vivre un moment important au mitan de sa vie 	<p>Un nouvel équilibre entre le moi et le Soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - reconnaissance de son intuition - écoute de la voix intérieure - attention aux révélations soudaines - attention au sens des objets symboliques - désir d'un vrai contact avec soi - intégration ou non des aspects de l'ombre - découverte des symboles du Soi - sentiment de solidité - confiance en soi, aux autres et à la Vie - certitude d'être sur le bon chemin - émergence du goût de vivre;
<ul style="list-style-type: none"> • convergence entre la conscience de soi et un éveil spirituel 	<p>L'impression d'une renaissance</p> <ul style="list-style-type: none"> - désir de sortir du cocon, d'exister
<ul style="list-style-type: none"> • La question du "nous" dans le cheminement spirituel 	<p>La conscience du "nous" au plan spirituel</p> <ul style="list-style-type: none"> - découverte de l'apport du groupe - découverte des aspects sociaux du Soi - découverte d'un sens à sa spiritualité - désir de contribuer dans le monde - sentiment de plus de foi en la planète et dans l'action des femmes

4.1.1 Le mouvement d'expansion du Soi selon la Psychologie Corporelle Intégrative

Les thèmes nouveaux identifiés dans les discours de l'ensemble illustrent des mouvements amorcés pendant la démarche avec le groupe. Nos connaissances dans le domaine de la PCI nous ont permis de mettre en lumière certains de ces changements et d'observer des variations quant à l'évolution de certains thèmes identifiés dans les récits de vie (situation de départ) et l'émergence de thèmes nouveaux relevés au fil de la démarche (fin de parcours).

Mouvements observés à la lumière du cadre de la Psychologie Corporelle Intégrative

A. Thèmes identifiés dans les récits de vie :

- Le corps en souffrance
- La tendance au surinvestissement
 - les déceptions et les insatisfactions au travail
 - l'épuisement de l'énergie psychique et physique
- La dépendance affective
 - les séparations douloureuses
- Le drame rattaché à son histoire familiale
 - le rapport complexe à la mère
 - l'absence du père
 - l'absence de l'autre

B. Changements observés en fin de parcours :

- Un rapport plus étroit à son corps et la présence à soi
- La consolidation de la frontière et la conscience corporelle des effets de l'agence⁴⁶⁷
- L'émergence d'une plus grande énergie vitale et psychique
- La reconnaissance de son histoire à la lumière des étapes de la maturité affective
 - reconnaissance de l'héritage reçu par ses parents
 - conscience de ses attentes envers son père; réconciliation
 - changements dans le rapport avec sa mère: rapprochement ou séparation
 - conscience de l'héritage transmis à ses enfants; désir d'un rapport différent
 - reconnaissance des croyances et des patterns qui ont guidé sa vie

⁴⁶⁷ Rappelons ici que l'agence a trait au réflexe de se sentir responsable du bien-être des autres.

Notre présente analyse porte sur des lignes de force qui correspondent à des périodes charnières, parfois déstabilisatrices, pendant leur démarche psychocorporelle.

Un rapport plus étroit avec son corps et la présence à soi

L'explication de quelques éléments propres aux moyens d'intervention que nous avons utilisée nous semble ici appropriée pour étayer notre analyse sur le thème du rapport au corps. Dans le cadre de nos rencontres, nous débutons nos journées par une méditation d'une dizaine de minutes afin de prendre contact avec notre expérience dans le moment présent et de l'accueillir telle qu'elle. À plusieurs reprises dans la journée, nous proposons aux participantes un travail psychocorporel visant l'apprentissage de mouvements de centration, de techniques de respiration et d'auto-ouverture, afin que chacune puisse apprendre à cultiver son enracinement, à s'approprier à ressentir dans son corps ses sensations et ses émotions. Au moyen de la danse, nous leur avons appris à monter une charge énergétique, à contenir une charge plus élevée en respirant, à faire circuler l'énergie dans leur corps et à identifier les interruptions à leur vitalité. Au fur et à mesure, les participantes ont développé un rapport plus étroit avec leur corps. Elles ont appris tant à cultiver une conscience plus aigüe que leur corps est un baromètre de leur expérience personnelle et relationnelle qu'à distinguer leur propre niveau de vitalité de celui des autres femmes et du niveau d'énergie créée par la synergie du groupe. Ces habiletés ont consolidé chez chacune la conscience de soi et la capacité d'être pleinement présente lors de chacun des expérimentiels proposés lors des douze rencontres. Aussi, quand les femmes ont participé à des exercices en dyades avec une partenaire, elles ont été en mesure de ressentir dans leur corps leurs enjeux liés à leur frontière, les effets de leur tendance à l'agence et les manifestations de leur style défensif.

La consolidation de la frontière et la conscience corporelle des effets de l'agence

Suite à nos explications sur la mise en place du réflexe de l'agence à l'intérieur de soi, les participantes ont pris conscience du rapport entre leur tendance au surinvestissement et à la dépendance affective avec leur comportement d'agence. L'apport des informations sur les déesses vulnérables a aussi contribué à leur compréhension du concept. Outre l'aspect informatif, ce sont surtout les exercices en dyades avec les frontières et leurs interrelations au sein du groupe qui les ont aidées à prendre conscience de leurs enjeux de frontière dans leurs

relations avec les autres: tendance à fusionner, difficulté à se séparer, peur de déplaire ou de déranger l'autre, peur de l'abandon ou d'envahir l'autre, etc. Plusieurs ont fait des liens entre leurs enjeux relationnels et les interruptions à leur vitalité, les variations de leur énergie, leur fatigue, leur sentiment d'être vidée ou d'absorber l'énergie des autres comme un éponge.

Je le savais que j'étais une éponge mais je l'ai vraiment vu dimanche passé... Seigneur, j'ai tout absorbé ça, c'est incroyable! [...] Il y a des choses par rapport à moi mais c'est beaucoup de l'extérieur aussi. C'est sûr que ça soulève des choses. Je suis tellement happée par tout ce qui se vit autour aussi que je ne suis pas si tant centrée sur moi que cela. Roseline C#1

L'exercice de la corde symbolisant une frontière a été très significatif pour moi. J'ai de la difficulté avec les frontières... définitivement. Je ne crois pas avoir de difficulté à respecter les frontières des autres mais j'ai énormément de difficulté à établir mes limites, ce qui fait que je les dépasse régulièrement. Roseline Bilan synthèse

Certaines ont identifié des enjeux liés à leur poids – montrer ou pas son corps, être vue, prendre sa place, se cacher derrière l'autre –; d'autres ont pris conscience de leur armure corporelle ou de leur tendance à se dissocier de leur expérience. Toutes ont pris contact avec des émotions refoulées, telles la colère, la rage, la tristesse, la honte, le désir. En somme, la plupart ont appris au fil des expérientiels liés au travail psychocorporel, à consolider leur frontière, à ressentir dans leur corps leurs limites ainsi que les manifestations de leur style défensif – construit à partir de leurs blessures liées à l'abandon ou à l'envahissement – et à reconnaître plus rapidement les effets de l'agence. Les extraits suivants témoignent de leurs apprentissages dans ce sens:

Moi c'est ce que j'ai vécu avec toi dans la frontière quand on s'est retrouvées toutes les deux ensemble [elle s'adresse à sa partenaire]. C'était pour moi une réconciliation, je me dis "Ha! Il y a une ouverture à l'autre... malgré qu'on soit ensemble dans cette frontière, ça respirait et c'était bien. Donc c'était pour moi une image forte d'être en relation avec l'autre dans un espace qui [...] n'était pas hermétique. C'est ça qui cogite. Béatrice C#3

La sculpture [exercice de reconnaissance de l'agence] permet de prendre une distance de l'émotion, de clarifier et de remettre à qui de droit ce qui ne m'appartient pas, ce qui ne m'appartient plus. Danielle Bilan synthèse

En référence aux propos de l'Association Canadienne de la Santé Mentale sur la dépendance affective, la capacité à établir des frontières efficaces est un important facteur de protection.

« Les frontières ont pour fonction de se protéger contre les agressions, de ne pas agresser les autres et de savoir qui nous sommes⁴⁶⁸ ».

Chez Sophie, la conscience de son agence l'a conduite à adopter une réaction défensive.

J'ai aussi fermé (maladroitement), la porte à la mère de mon conjoint. Celle-ci habite un logement au 2^e étage de notre maison. Terminé le "je prends soin de son bien-être, les repas à maintes reprises durant la semaine, les sorties, etc." Je ne veux plus être responsable, je me sens dépassée et abusée. Sophie R2#53

Ce mouvement de l'agence à la contre-agence est très courant, et un peu inévitable, avant d'instaurer un mode différent de comportement avec son entourage qui s'apparente davantage à une façon de se supporter soi-même dans l'affirmation de ses besoins. Entre autres cheminements, celui de Jeannie dans son rapport avec son fils, ses efforts pour transformer son attitude, agir autrement et commencer à prendre soin d'elle-même, a été un exemple important pour toutes les femmes du groupe qui ont vu à quel point il est difficile de se libérer du réflexe de l'agence, sans une conscience corporelle de ses effets.

L'émergence d'une plus grande énergie vitale et psychique

Nous sommes d'avis que les outils de la PCI ont favorisé chez les participantes tant un relâchement de leur armure corporelle qu'une reconnexion avec leur énergie physique et psychique. La matrice sécuritaire du groupe a grandement contribué à ce mouvement d'expansion. La plupart des femmes ont vécu une reconnexion avec leur vitalité et le plaisir d'être vivantes. Certaines ont reconnu un besoin profond d'exprimer plus librement leur joie, leur intensité, leur créativité, leur amplitude et de vibrer avec d'autres personnes. Les mouvements d'expansion des unes ont stimulé les réflexions des autres quant à leur droit d'exister, à leur peur de déranger et d'être jugée. Des gestes tels que danser avec les femmes du groupe, s'amuser et rire ensemble, ont fait du bien à l'ensemble. Certaines ont pris conscience tant de leur difficulté à s'amuser que des bienfaits de l'humour et de l'expression d'une certaine "folie".

Le temps qui s'en vient, moi je veux avoir du plaisir, puis je veux être dans une énergie de créativité. Danielle C#1

⁴⁶⁸ Site de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale, *La dépendance affective*, op. cit., p 1.

Je te remercie [elle s'adresse à Mélia]. J'ai un peu de misère à faire la fofolle, à rire. Je suis plutôt du style réservée, raisonnable, intériorisée, étouffée. Ça me fait du bien d'entendre cela; ça fait monter ma vitalité. Jeannie C#3

Puis aujourd'hui, pour faire le bilan de ma journée, je ne me suis empêchée de rien faire. Rien. J'ai fait la folle, j'ai ri, j'ai même exagéré... je me disais "retiens-toi un peu". Non. You! Je ne me suis vraiment pas privée... peut-être un petit peu, là... mais j'ai vraiment dit tout... puis c'est bon. Si je pouvais être comme cela tout le temps, je serais franchement heureuse. [...] Peut-être qu'il faut que je me donne cette permission-là et adienne que pourra. Roseline C#5

Moi, [...] j'ai envie d'être vivante, j'ai envie d'être libre. Cette nuit, j'ai rêvé que je faisais l'amour passionnément avec un très bel homme, un excellent amant. J'ai recommencé à rêver à ça. C'est déjà super bien. [...] Ce matin, je suis très en forme, ça fait beaucoup de bien, ça fait partie de la vivance et de la créativité qui peut prendre toutes sortes de formes. [...] J'ai de plus en plus de facilité à me lever le matin, symboliquement pour moi, c'est énorme. En conclusion, la démarche que j'ai faite avec vous autres fait totalement partie de cette connexion avec ma vitalité. Mélia C#8

Le cercle ici est un cercle où je me sens bien. [...] J'ai l'impression de me vivre totalement et ça goûte bon. Puis nos moments de folie, nos rires et les danses et toute la musique et tout ce que tu nous amènes, c'est formidable. Axelle C#9

Ces mouvements d'expansion sont concomitants à la découverte des déesses grecques. L'émergence d'une plus grande énergie vitale et psychique ainsi que la reconnexion au plaisir de se sentir vivantes, correspondent à la reconnaissance chez les participantes de l'archétype d'Aphrodite en elles-mêmes. Nous reviendrons sur ce point sous peu.

La reconnaissance de son histoire et les étapes de la maturité affective

Dans le cadre conceptuel de la PCI, le processus d'individuation s'inscrit dans ce qu'on appelle "les étapes de la maturité affective". Voici en quoi consistent ces étapes⁴⁶⁹:

1. *Me séparer de mes parents et à faire face à la vérité concernant mon enfance.*
2. *Pardonner à mes parents, réaliser qu'ils ont fait de leur mieux et faire la paix avec ce qui est impardonnable.*
3. *Je dois renoncer à attendre de l'extérieur ce qui m'a tant manqué et assumer que c'est maintenant moi qui ai le pouvoir et la responsabilité d'y répondre et d'aller chercher ce qui est maintenant possible pour moi en tant qu'adulte.*

⁴⁶⁹ Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de Montréal (2002). Notes de cours pour la formation sur les étapes de la maturité affective et la dimension transpersonnelle.

4. *Assumer la responsabilité de ma vie, c'est aussi réaliser que je fais probablement maintenant à moi-même et aux autres ce qui m'a été fait.*
5. *Il y a des choses de moi-même que je ne peux pas changer, des parties avec lesquelles je me sens inconfortable et que j'ai du mal à admettre. Les parties de moi-même retenues dans l'inconscient contrôleront ma vie et feront surface dans mes relations intimes.*
6. *Il faut renoncer à l'illusion que le bien être est l'expérience de la tranquillité calme et accepter qu'il découle d'une ouverture à son expérience de vitalité quelle qu'elle soit.*
7. *Il y a de la souffrance dans le monde avec laquelle nous devons apprendre à vivre. Notre soif d'amour ne partira jamais complètement. La vie n'est pas toujours juste.*

De l'avis d'Alice Miller, la rencontre avec la vérité de son histoire est capitale pour nous affranchir de nos illusions. Dans *L'avenir du drame de l'enfant doué*, elle affirme que le processus qui permet de regagner notre intégrité nécessite de s'approcher du savoir du corps et de faire émerger à notre conscience le souvenir des événements qu'il a emmagasiné. Ainsi, loin de se limiter à une compréhension intellectuelle, la voie de la transformation implique une intégration des dimensions émotionnelle et corporelle.

« Dans la lutte contre les maux de l'âme, nous disposons aujourd'hui, semble-t-il, d'un moyen fort efficace: trouver, sur le plan émotionnel, la vérité sur l'histoire unique et singulière de notre enfance. Pouvons-nous nous affranchir de toute illusion? Toute vie est pleine d'illusions, sans doute parce que la vérité nous semble souvent insupportable. Et pourtant elle nous est indispensable, au point que nous payons de graves maladies le fait d'en être privés. C'est pourquoi nous essayons de découvrir, à travers une thérapie, notre vérité personnelle qui, avant de nous ouvrir ce nouvel espace de liberté, nous est toujours douloureuse – à moins que nous ne nous contentions d'une appréhension purement intellectuelle. Mais alors nous demeurons dans le royaume de l'illusion. Nous ne pouvons rien changer à notre passé, faire que les dommages qui nous ont été infligés dans notre enfance n'aient pas eu lieu. Mais nous pouvons nous changer, nous "réparer", regagner notre intégrité perdue. Pour cela il faut nous décider à considérer de plus près le savoir que notre corps a emmagasiné sur les événements passés, et à le faire émerger à notre conscience. Cette voie est certes inconfortable, mais c'est la seule, semble-t-il, qui nous permette de sortir enfin de l'invisible prison de notre enfance et de nous transformer, d'inconsciente victime du passé, en un homme ou une femme responsable, qui connaît son histoire et vit avec elle⁴⁷⁰ ».

L'analyse de cette thérapeute renommée confirment notre intuition qu'il était important de donner des outils aux participantes leur permettant d'avoir un plus grand accès à leur expérience corporelle et émotionnelle et ce, afin qu'elles puissent revisiter des pans de leur

⁴⁷⁰ Alice Miller (1996). *L'avenir du drame de l'enfant doué: Les options de l'adulte*, Paris: PUF, p. 3.

histoire avec plus de présence à soi et d'enracinement. Les propos de Béatrice et de Danielle sont explicites à cet effet.

[Cette chanson de Julien Clerc] m'a beaucoup émue [...] mon corps a réagi [...] Mon corps a des traces encore, mon utérus réagissait; je sentais une douleur particulièrement du côté gauche, c'est là le fibrome. [...] Ça duré jusqu'à temps que je garde mes mains et c'est parti après. C'est fort les traces [...] on les porte assez profondément. Béatrice C#4

La frontière, ça été le premier exercice qui m'a fait vraiment réaliser comment nos mémoires... ça prend une fraction de seconde pour que nos affaires remontent tout de suite. J'ai été vraiment impressionnée comment tout est enregistré dans le corps... comment le corps réagit à nos enjeux majeurs. [S'adressant à Mélia] Avec notre exercice des frontières, ça me responsabilise avec ce que je vis. Danielle C#9

L'expérience de contenir l'émotion m'a permis d'arrêter de fuir dans l'éparpillement, de nommer et de ne pas m'effondrer. Je me suis rendue compte que mes douleurs lombaires fluctuaient [...] Plus de douleur avec des émotions intenses et moins de douleurs quand je cheminai et que je prenais des décisions. Danielle Bilan synthèse

Au cours des exercices relatifs à l'exploration des étapes de la maturité affective, les participantes ont pris conscience dans leur corps des effets de leur éducation et de l'héritage reçu par leurs parents et cela a créé un impact émotionnel différent. Respirer et apprendre à contenir une charge émotionnelle avec présence leur ont permis de ne pas s'effondrer lorsqu'elles ont repris contact avec ce qui leur a manqué – l'accordage affectif, la présence de l'autre, la validation de leurs besoins d'être vues, entendues, reconnues –, et avec ce qui les a marquées – leurs blessures, leurs drames, les thèmes qui ont sillonné leur vie, leurs attentes illusoires. Au fil du processus, la plupart ont reconnu les patterns qui se reproduisent dans leur vie actuelle – ce qu'elles continuent à se faire à elles-mêmes et à faire aux autres –, et elles ont fait face à la décision d'assumer maintenant la responsabilité de leur propre vie. Nous saluons leur courage et leur persévérance dans ce travail difficile – mais incontournable – de revisiter des étapes développementales reliées au stade "séparation/individuation". Au fil du temps, plusieurs ont cheminé au niveau du pardon et de la réconciliation avec leurs parents et se sont délesté d'un poids lié à leur héritage; d'autres ont opté pour une séparation bénéfique.

Aujourd'hui, j'ai passé un moment intense avec mon père et ma sœur jumelle. Ça été très guérisseur. [...] Au début, j'étais en colère. [...] J'ai vraiment pris le temps avec mon père de lui remettre toute ma peine. Danielle C#4

Il y a vraiment une réconciliation aujourd'hui qui s'est faite avec l'homme de ma vie, qui est mon père. Béatrice C#4

Tout en reconnaissant le poids de mon héritage ancestral, j'ai l'impression de moins m'y identifier et de m'en être en partie délestée ainsi que de la honte, des peurs et des doutes. Béatrice Bilan synthèse

J'ai pardonné beaucoup aujourd'hui aussi. C'est ça qui est bon, c'est dans le pardon. C'est vraiment dans le pardon. Axelle C#6

Apprendre à pardonner pour établir la paix à l'intérieur de moi. Sophie R2#25

Je n'en veux pas à mes parents mais les événements vécus ont laissé des traces. Ma relation avec mon père ressemble à celle que je pourrais avoir avec quelqu'un que j'aime bien. Je me soucie de lui, je m'en inquiète, mais en même temps, je tente de cultiver un certain détachement. Avec ma mère, je ressens encore un très grand besoin de me protéger. Même si elle vieillit et est malade, il me semble que je pourrais encore être blessée. Roseline R2#6

Celles qui ont eu des enfants ont pris conscience de la transmission des modèles et de la reproduction des thèmes dans la vie de leur progéniture.

Je réalise aujourd'hui que cette démarche m'a permis de libérer des tensions conscientes et non conscientes de mon système, d'en comprendre la nature et enfin d'agir sur la situation. J'ai pris des décisions majeures comme de déménager afin de me rapprocher de mes enfants. J'ai réalisé que je risquais de reproduire ce que j'ai vécu à l'adolescence alors que j'ai perdu mes parents, je ne veux pas que mes enfants se sentent seules [...] Mes filles ont besoin de soutien et de stabilité. Danielle Bilan synthèse

Le retour sur l'héritage du père et de la mère m'a fait comprendre leur importance dans mon histoire et du même coup, mon influence dans l'histoire de vie de mes enfants et de mes petites filles. Jeannie dans Bilan synthèse

[Cet] été, j'ai eu du fun avec ma poupoune [sa fille] pis ça été cute, mais je ne voudrais pas qu'elle soit comme moi [pleure]. Les enfants uniques avec des modèles, faut toujours être... c'est très très lourd! Je ne peux pas. Roseline C#7

Nous reviendrons dans une partie ultérieure sur le rapport à la mère. Pour l'heure, notons que Mélia et Axelle ont vécu un rapprochement avec leur mère. Tandis que Béatrice et Roseline ont décidé de prendre une saine distance avec la leur. Leur cheminement a conduit l'une à se donner le droit de se protéger d'une relation qui la détruit, et l'autre à décider de consolider sa voie vers l'autonomie.

Puis ma mère m'a appelée [...] ça faisait peut-être un mois qu'elle ne m'avait pas appelée et son principal message c'était de prendre soin de moi. [...] Pour elle, [...] c'est que je me protège des autres. Mais je n'ai pas à me protéger des autres mais c'est surtout d'elle que j'ai à me protéger [...] C'est mon principal danger. Je ne l'appelle pas pour prendre soin de moi. Un jour je [le] lui dirai [...] Je ne veux pas avoir de mauvaises vibrations avec elle. Je ne veux juste pas maintenir de liens avec elle parce que ça me détruit. Roseline C#5

Cet été, je n'ai eu aucun contact avec ma mère [...], et je sais que ce n'est pas un hasard que j'ai fait une rencontre amoureuse dans un contexte comme celui-là; j'étais dégagée de la présence de ma mère. [...] Ma mère est revenue de voyage et j'ai consciemment coupé les liens avec elle. J'ai pas entretenu... parce que je veux garder cette liberté et elle, elle le sait, elle le respecte, ça se passe par courriels [...] mais il y a un dégagement qui se crée par rapport à ma mère. Je pense que [...] tout ça c'est fait organiquement. Je pense que les cellules et le corps, tout ça sait où aller pour être bien, pis vraiment j'étais bien. Béatrice C#9

Le tableau IX présente un résumé des éléments observés chez chacune des participantes⁴⁷¹ en corrélation avec les étapes de la maturité affective propres à l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée. L'intégration de ces étapes se fait progressivement et s'inscrit dans des changements concrets chez la personne tant dans son rapport à soi et aux autres que dans son attitude face aux enjeux existentiels qu'elle rencontre tout au long de sa vie. Le récit de Jeannie montre bien que cette intégration est un processus continu.

Quels sont mes besoins de femme? Apprendre à dire et à mettre mes limites. Réaliser que je ne peux sauver personne de la souffrance et leur laisser vivre leur vie. Avoir confiance en leur capacité de trouver leur chemin. Être présente sans être envahissante. Tout un défi! En revisitant ce récit de vie, je réalise que ma vie a été jalonnée de différentes étapes de maturation. Depuis quelques années j'ai pris conscience des croyances et des blessures transmises par mes parents. Je suis arrivée à leur pardonner car cela était essentiel pour me pardonner de n'avoir pas été une mère idéale pour mes enfants. Je reconnais que j'ai transmis à mes enfants des façons d'être que mes parents m'ont léguées même si je voulais faire autrement. Apprendre à être un bon parent pour moi et être responsable de répondre à mes besoins. Cesser de croire que quelqu'un viendra guérir mes blessures. Reconnaître que la vie n'est pas toujours facile. Prendre la vague et accepter de ressentir ce qui est là sans être emporté par elle. J'apprends à célébrer ma vitalité, à écouter mes réactions corporelles et à ne pas toujours agir mes défenses lorsque mes blessures sont réactivées. L'histoire de toute ma vie jusqu'à aujourd'hui! Jeannie R2#43 et #44

⁴⁷¹ L'ordre des participantes correspond à la logique des présentations des récits de vie et des analyses des parcours individuels. Il n'y a aucun critère particulier qui a influencé l'ordre des présentations des récits.

Il est important de souligner que toutes les participantes, à un moment donné ou à un autre, ont été particulièrement confrontées à la 5^e étape de la maturité impliquant la rencontre avec des aspects de soi mal aimés ou refoulés dans l'ombre. Certaines ont vécu un moment difficile – un déséquilibre, une peur, un sentiment de vide, une interruption douloureuse – lorsqu'elles ont senti émerger des aspects d'elles-mêmes, camouflées sous le couvert du faux self, de l'agence ou du style défensif.

Tableau IX : Mouvements au niveau des étapes de la maturation affective chez chacune des participantes

Étapes de maturation	Béatrice	Roseline	Sophie	Jeannie	Danielle	Axelle	Mélia
Me séparer de mes parents/ faire face à la vérité	Séparation avec sa mère et avec sa sœur	Consciente des choses à régler avec sa mère	Décès récent de sa mère. Besoin d'être protégée.	Reproduction du modèle du silence de sa mère	Rivalité avec sa jumelle pour être vue du père	Détachement nécessaire avec sa sœur jumelle	Idéalisation du père. Prises de conscience sur l'héritage reçu
Pardonne à mes parents/ faire la paix	Réconciliation récente avec son père	Souffre du poids de leurs attentes	Héritage positif de ses parents	Pardon déjà accordé à ses parents	Réconciliation récente avec son père	Sentiment de paix récent avec sa mère	Réconciliation récente avec sa mère
Assumer la responsabilité de sa vie et ne plus attendre	Soigne son fibrome. En quête d'identité	Cherche à plaire aux autres. Peur de déranger	Peur de vivre Peur du vide Peur de déranger	Change son attitude d'agence avec ses enfants	Changements en vue: changer d'emploi et déménager	Différences assumées avec sa mère et sa jumelle	Règle des choses qui traînaient. Plus d'espace
Reconnaître ce que je me fais/ ce que je fais à l'Autre	Difficulté à trouver sa place; enjeu de frontières	Répression de sa vitalité. Peur de son intensité	Répression de sa vitalité par peur de déranger	Consciente de la transmission des modèles	Besoin d'être plus présente avec ses filles/ prendre sa place	Tendance à l'annihilation de soi en relation	Tendance à s'éteindre et à dépasser ses limites
Conscience des parties inconfortables de moi-même	Profonde tristesse. Corps en souffrance	En colère. Consciente d'un écart d'authenticité	Difficulté à s'affirmer. Fait semblant	Difficulté à mettre fin à l'agence	Difficulté à lâcher prise/ corps en souffrance	Consciente de la petite fille blessée et vulnérable	Consciente de ses fragilités et de son besoin d'équilibre
Renoncer à l'illusion/ ressentir son expérience	Difficulté à accepter la réalité telle qu'elle est	Difficulté à sortir du cocon	Peur de vivre. Peur de perdre l'autre	Difficulté à accueillir son impuissance	Décisions de déménager et de changer d'emploi	Décision face au choix des invités à son mariage	Consciente de sa souffrance et de celle des autres
Apprendre à vivre avec la souffrance	Honte de sa souffrance Espoir de libération	Honte de sa souffrance Espoir de liberté	En quête de sens.	Être présente à ses petites filles. Espérance	Actions pour vivre ici et maintenant et trouver la paix	Actions pour aider les autres dans leur mission	Actions pour soulager la souffrance des enfants

Dans ce bel extrait tiré de son ouvrage *Nous sommes toutes des déesses*, Sophie D'Oriona confirme l'importance de replonger dans les ténèbres des blessures initiales, de descendre au plus profond de soi-même pour faire face à nos parties les plus effrayantes et à nos fausses vérités afin d'accéder au détachement, à la guérison et à la complétude.

« Il est un moment où l'accès à "l'humanité" passe par la capacité de tout être humain à prendre soin de lui. Prendre soin de soi, ce n'est pas se regarder le nombril en préservant ses blessures le plus longtemps possible. Prendre soin de soi, ce n'est pas se comporter en victime consentante des douleurs du passé pour éviter de se responsabiliser. Prendre soin de soi, ce n'est pas se pomponner de formules creuses en niant les parties handicapées de sa compassion et de son amour. Prendre soin de soi, c'est se regarder courageusement en face et décider d'illuminer ses zones d'ombre. Prendre soin de soi, c'est passer les scories de son ego au lance-flammes de la conscience. Prendre soin de soi, c'est réaliser un acte de guérison envers soi-même et, par ricochet, envers l'humanité. Tant que nous évitons d'entendre ce cri du dedans, nous restons ignorant du vide laissé par la perte de la fusion et de la béance ouverte à toutes les compensations et dépendances. Dans ce retour vers l'obscur, le confus et le caché, le masculin ne peut nous aider et il ne sert à rien d'utiliser ses stratégies habituelles d'appel à la raison, à la logique et à la performance⁴⁷² ».

Voilà pourquoi, dans le but de favoriser ce retour vers l'obscur, le confus et le caché – étape inhérente au processus d'individuation –, nous avons conjugué à la démarche psychocorporelle, des éléments de la psychologie jungienne et de la mythologie.

4.1.2 Le processus d'individuation à la lumière de la psychologie jungienne

Chez Jung, le processus d'individuation mène à la réalisation de son unicité, du Soi.

« La voie de l'individuation signifie: tendre à devenir un être réellement individuel et, dans la mesure où nous entendons par individualité la forme de notre unicité la plus intime, notre unicité dernière et irrévocable, il s'agit de la réalisation de son Soi, dans ce qu'il a de plus personnel et de plus rebelle à toute comparaison. On pourrait donc traduire le mot "individuation" par "réalisation de soi-même", "réalisation de son Soi"⁴⁷³ ».

Ce concept du "Soi", utilisé dans les domaines de la psychanalyse et de la psychologie, prend des acceptations nuancées selon les écoles de pensée. Chez Jack Lee Rosenberg, le père de la Psychologie Corporelle Intégrative, « l'identité est une expérience tant corporelle que

⁴⁷² Sophie D'Oriona (2004). *Nous sommes toutes des déesses. Les archétypes féminins pour mieux se comprendre*, Montréal: Les Éditions de l'Homme, p. 76.

⁴⁷³ Carl G. Jung. *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, op. cit., p. 115.

cognitive⁴⁷⁴ » et le sentiment de Soi, défini comme « *une expérience non verbale de bien-être, d'identité et de continuité ressentie corporellement*⁴⁷⁵ », se cultive par une intégration des dimensions "Corps, Soi, Âme". Cette unité "corps/âme" ne prend pas la même importance en psychologie jungienne. Chez Jung, le Soi est « *l'ensemble complexe de la personnalité englobant le conscient et l'inconscient*⁴⁷⁶ ». Le Soi c'est la totalité de la psyché tandis que le "moi" correspond au champ de la conscience. « *Nous sommes contraints de supposer que des parties intégrantes de notre totalité psychique d'être vivant, de notre Soi, mènent une existence obscure et inconsciente*⁴⁷⁷ ».

Le psychologue Jean Monbourquette soutient que le Soi ne se laisse pas saisir directement mais que le "moi" conscient est en mesure d'en capter ses manifestations. « *Le Soi se laisse plus deviner que saisir directement. [...] Le Soi, une réalité impossible à connaître directement, se laisse pourtant découvrir par le conscient à travers des symboles : les rêves, les mythes et les légendes*⁴⁷⁸ ».

Ces précisions expliquent en partie pourquoi nous avons conjugué la démarche psychocorporelle à la psychologie jungienne et à la mythologie et ce, dans l'intention d'aider les participantes, d'une part, à développer la conscience corporelle du Soi et, d'autre part, à découvrir des aspects du Soi cachés dans leur inconscient. Sans être une experte de la psychologie des profondeurs de Carl Jung, notre savoir⁴⁷⁹ acquis dans ce domaine, doublé de notre intuition clinique, nous a guidée vers des moyens relatifs à l'intervention rituelle et symbolique⁴⁸⁰ et ce, afin de favoriser chez chacune ce dialogue entre le conscient et l'inconscient dont parle Monbourquette.

⁴⁷⁴ Jack Lee Rosenberg, *Le Corps, le Soi et l'Âme op. cit.*, p. 392.

⁴⁷⁵ *Ibid.*, p. 26.

⁴⁷⁶ Carl G. Jung, *Dialectique du Moi et de l'inconscient, op. cit.*, p. 43.

⁴⁷⁷ Carl G. Jung (1987). *L'homme à la découverte de son âme*, Paris: Éditions Albin Michel, p. 114.

⁴⁷⁸ Jean Monbourquette. *De l'estime de soi à l'estime du Soi : de la psychologie à la spiritualité*, Ottawa/Paris : Novalis/Bayard, 2002, p. 109.

⁴⁷⁹ Notre savoir sur la psychologie jungienne repose sur notre intégration de nombreuses lectures, de nos connaissances acquises lors des séminaires que nous avons suivis dans le cadre d'activités organisées par la Carl G. Jung Society de Montréal et The New York Center for Jungian Studies et de nos apprentissages personnels lors d'une thérapie d'une durée de deux ans avec une psychanalyste jungienne.

⁴⁸⁰ Nous reviendrons sous peu sur ces moyens d'intervention.

« Carl G. Jung voyait dans le "devenir Soi-même" le but de toute démarche psychologique. Pour lui, la connaissance de soi passait par le dialogue du moi conscient avec le Soi inconscient, le centre spirituel. Le Soi se laisse saisir non pas directement, mais par ses manifestations conscientes: rêves, rêveries, projections, imageries mentales, intuitions, etc. La perception du Soi exige donc un travail de réflexion sur les indices qu'il fournit; ce travail permettra de discerner la présence du Soi et d'entrevoir son orientation fondamentale, c'est-à-dire sa mission⁴⁸¹ ».

Le tableau X présente une synthèse des éléments nouveaux chez chacune des participantes qui rendent compte de son cheminement sur la voie de l'individuation à la lumière de la psychologie jungienne. On y voit aussi un portrait global pour l'ensemble. Notre analyse de ces mouvements s'inscrit dans la prudence et tient compte des mises en garde de Marie-Louise von Franz, une proche collaboratrice de Jung:

« Le matériel psychique résulte d'une expérience vécue, chargée d'affectivité par nature irrationnelle et changeante, qui ne se prête pas à la systématisation, sinon de la façon la plus superficielle. [...] On peut, quand il s'agit de statistiques et de moyennes, donner une description rationnelle et systématique des faits. Mais dès qu'on essaie de décrire un événement psychique particulier, on ne peut qu'essayer d'en donner un compte-rendu honnête, en l'envisageant sous tous les angles possibles. [...] C'est aux mêmes difficultés de définition que se heurtent la psychologie de l'inconscient, et toute description du processus d'individuation⁴⁸² ».

Marie-Louise von Franz rajoute ceci:

« Chacun de nous doit se réaliser de manière unique. Bien que bien des problèmes qui se posent aux hommes [et aux femmes] aient des similitudes, ils ne sont jamais identiques. [...] En raison de cette similitude et de cette différence, il est difficile de donner une vue d'ensemble des variations infinies du processus d'individuation. Mais il est de fait que chaque personne doit accomplir quelque chose de différent, qui n'appartient qu'à elle⁴⁸³ ».

⁴⁸¹ Jean Monbourquette (1999). *À chacun sa mission. Découvrir son projet de vie*, Ottawa : Novalis, p. 104-105.

⁴⁸² Marie-Louise von Franz (2002). « Le processus d'individuation » dans Jung *L'Homme et ses symboles*, p. 164.

⁴⁸³ *Ibid.*

Tableau X : Mouvements observés relatifs au processus d'individuation chez chacune des participantes

Processus d'individuation	Béatrice	Roseline	Sophie	Jeannie	Danielle	Axelle	Mélia
Confrontation avec sa persona	personnage flamboyant vs identité fragile	image straight projetée vs feu intérieur caché	Tendance à fuir, à faire semblant vs être vraie	la cheffe en contrôle vs l'impuissance de grand-mère	tendance à se cacher vs besoin d'apparaître	filles douces "la biche" vs tyran intérieur	Femme enfant Tendance à fuir vs régler des affaires
Prises de conscience de son ombre	honte de sa souffrance; tristesse; peur	honte de sa souffrance; colère	peur de vivre; intolérance à l'inacceptable	colère face à son fils et impuissance	obsessions sur son poids; colère	peur de son pouvoir de séduction	tristesse; fantaisies érotiques
Reconnaissance des aspects négligés de soi	Vulnérabilité Sexualité Pouvoir	Intensité Vitalité Plaisir et joie	Féminité Sexualité Créativité	Féminité Créativité Intensité	Créativité Pouvoir Douceur	Vulnérabilité Affirmation Pouvoir	Sexualité Créativité Liberté
Intégration des polarités	en cours	conflit interne	Écoute de sa voix intérieure	Réconciliation avec polarité féminine	En bataille avec son mental	Reconnaissance de sa valeur	Reconnexion avec sa créativité
Symboles du Soi	arbre, fleurs; paon; bague en bois avec une spirale	feu/lave; bourgeon; papillon	petit ange avec des ailes nouvelles	sculpture dorée d'Aphrodite	pyramide; dragon/feu; la tortue	mandala du cercle; la forme ronde	gros arbre fort en été; femme aigle
Équilibre entre le moi et le Soi	En cours	Conscience d'un écart: faux self/ Soi	Début d'un contact vrai avec Soi	Accueil de sa vulnérabilité	mouvement de nettoyage	Accueil de sa vulnérabilité	émergence du goût de vivre
Nouveau défi	faire place à sa créativité par l'écriture; s'enraciner	sortir du cocon; naître; assumer sa différence	écouter sa voix intérieure	trouver la femme	vaincre ses obsessions sur son poids	faire confiance à son intuition; s'affirmer	faire place à sa créativité; s'affranchir

Certes, la voie de l'individuation est unique pour chaque personne. Cependant, notre analyse des données nous a menée, une fois de plus, à déceler les pistes d'une trame évolutive entre des thèmes importants identifiés dans les récits de vie (situation de départ) et des thèmes nouveaux relevés chez l'ensemble au fil du cheminement du groupe (fin de parcours). Voici une synthèse des variations que nous avons observées.

Variations entre les thèmes communs à la lumière de la psychologie jungienne

A. Thèmes de la situation de départ :

- La conscience de vivre un moment important au mitan de la vie
- La recherche d'un état d'équilibre
- La quête identitaire

B. Thèmes communs en fin de parcours:

- Le sentiment d'être au cœur d'un processus de transformation
- L'impression de ressentir des couches qui décollent
- Le sentiment d'un écart entre le moi et le Soi
- L'émergence d'un déséquilibre
- La prise de conscience de l'ombre

Ces thèmes nouveaux correspondent à d'importants mouvements communs observés chez l'ensemble et parlent de grandes étapes qui ont participé au processus global de transformation chez l'ensemble. L'analyse suivante des lignes de force met en lumière comment ces femmes ont amorcé un changement au niveau de la conscience de soi.

Le sentiment d'être au cœur d'un processus de transformation

Cette première ligne de force correspond à l'étape de l'amorce d'un dialogue entre le conscient et l'inconscient et comporte les expériences suivantes:

- une qualité nouvelle d'écoute intérieure
- la résonnance au sens symbolique des choses, des images et des mots
- une attention aux révélations soudaines de l'inconscient
- l'impression de couches qui décollent

Dès les premières rencontres, nous avons transmis des explications sur des concepts clefs – le Soi, la persona, l'ombre, les polarités – qui ont permis aux participantes de mieux comprendre « *ce processus de croissance psychique lent, presque invisible*⁴⁸⁴ » qu'est l'individuation et d'acquérir un langage commun pour parler de leurs prises de conscience de ce qui cherche à s'exprimer chez elles. Afin de favoriser l'émergence des messages de la psyché et du monde intérieur – rêves, signes, symptômes, visions, intuitions –, nous avons combiné à la théorie une suite progressive d'activités tels que:

- la recherche d'objets symboliques relatifs aux sujets à venir
- la question "Qui suis-je?" et le choix d'un nom symbolique
- l'activation de l'imagerie mentale par le dessin
- des exercices d'écriture spontanée dont un jeu avec les lettres de leur nom
- des moments de méditations, de silence, de pleine conscience

Les expérientiels ont stimulé une résonance au sens symbolique des rêves, des choses, des images et des mots. Les extraits suivants⁴⁸⁵ illustrent quelques observations.

Toute une semaine! Je rêve... j'ai rêvé à ma mère... j'ai rêvé aux trois hommes importants de ma vie. Y en a même un que j'ai rêvé deux rêves, celui avec qui j'ai été pendant sept ans [...] C'est incroyable ce qui m'habite et je le sais que ça part d'ici. Ça part de là [elle montre son cœur] et ça part d'ici. C'est comme les objets que j'ai amenés; j'ai porté cela toute la semaine et je le porte encore. Ça me transforme, je suis touchée par cela; je me sens transformée dans la femme que je suis et dans mes relations. Axelle C#1

J'ai fait des rêves très intenses, très puissants. J'ai rêvé ce matin, deux rêves très très forts... de ma mère qui était en train de jardiner dans la terre [...] L'autre rêve, il y avait une petite fille qui m'a poussée dans l'eau. Béatrice C#1

Je veux vous montrer un dessin que j'ai fait. Ça l'air un peu chaotique, d'ailleurs c'est ce que ça me faisait comme impression. Je lui ai donné un titre; ça s'appelle «tendresse, amour, intensité». Je ne savais pas où je m'en allais avec cela et tout d'un coup surgissent des cœurs avec du bleu (tendresse), avec du rouge (intensité). Jeannie C#2

Quand j'ai fait l'exercice des mots, le jeu des mots avec notre prénom. Je l'ai fait très spontanément sans réfléchir. [...] J'ai mis le mental très très loin et je l'ai repoussé en disant "on s'amuse, on joue, c'est un jeu. Sort ce qui vient et ne réfléchis pas à quoi

⁴⁸⁴ *Ibid.*, p. 161.

⁴⁸⁵ Nous tenterons de respecter un ordre chronologique dans la présentation des extraits.

que ce soit". Alors, j'ai écrit des mots à côté des lettres. [...] C'est de l'écriture spontanée puis ça vient comme d'ailleurs... [Ça] m'impressionne encore... ça m'ébahit... Je ne le savais pas ce qui s'en venait dans ce groupe-ci, mais c'est tellement cohérent avec ce qui se passe. Les mots qui sont là, c'est comme prémonitoire. C'est ça qui me touche. Sophie C#3

J'ai été guidée à poser un geste ce matin que je réalise petit à petit sa signification avec ce que j'ai vécu ces jours-ci. J'avais choisi une bougie [...] Et je regarde cela une bougie de cire d'abeille avec du sable et le plus beau cadeau d'un père à son enfant, c'est son baiser... C'est comme si j'avais reçu un cadeau de mon père aujourd'hui de réconciliation et aussi avec les hommes [...] Je suis tellement heureuse [...] Les bougies [...] prennent vraiment leur sens, leur présence. Béatrice C#4

J'ai pigé une carte qui correspond en tous points à la méditation que tu nous as fait faire. C'est exactement ça que je voyais. Le canal qui entrainait ici, la lumière puis après le mot "amour"... Écoute c'est exactement cela : lumière et foi. Puis le plus comique, [mon dessin] c'est que je suis allée chercher exactement les mêmes couleurs de crayons, ne sachant pas ce qu'il y avait dans la carte, je l'ai pigée en même temps que j'ai pigé mes crayons : le cœur orange, le jaune pour la lumière et le vert pour la robe de l'ange. Tout un hasard! Sophie C#6

Mon intention de créer de la beauté [...] Aller dans le sens de ma rivière. Mon dessin va dans ce sens-là sauf il y a des bouts où c'est assez sinueux [...] où c'est tellement petit que je ne suis pas sûre que le bateau va passer sauf que ça débouche sur quelque chose de plus. Ça me parle. Roseline C#6

Certaines ont porté une attention aux révélations soudaines de leur inconscient.

J'ai le goût de revenir sur la dernière rencontre parce que quand je suis partie d'ici [...] j'ai eu un éclair... quelque chose qui m'a dit soudainement, comme si j'avais eu un coup de masse dans le front puis qui me faisait rentrer une idée [...] C'est sûrement l'ébullition de ces deux journées-là qui m'a amenée là mais c'est devenu très clair "tu n'as pas juste refermé ta sexualité, tu as aussi enfermé toute ta créativité". Donc, ça été pour moi une grosse révélation. Sophie C#5

Je viens de faire un lien avec tout mon pattern [pendant la prise de parole]. J'ai eu beaucoup de pertes importantes dans ma vie. On dirait... quand on a arrêté les rencontres au mois de septembre, ça fait comme "Whouah"; je bloque... on s'active. Au niveau de mon alimentation, ce n'était pas bon. [...] Danielle C#10

Ce matin, ça fait comme un flash. Pas savoir assez ce que ça pouvait signifier, je suis allée chercher la signification sur Internet... Spiritualité, qu'est-ce que ça veut dire ça? Et il y avait un mot qui m'a frappée "qui donne du sens". Bon ok. À partir de cela, je cherchais "qu'est-ce qui donne du sens à ma vie?" La nature, les oiseaux... non, ce n'est pas ça. Et ce matin, ce qui a émergé, c'est le lien, comment c'est important dans ma vie, les liens. Jeannie C#10

La conscience de vivre un processus de transformation s'est accentuée au cours de l'évolution du dialogue entre le conscient et l'inconscient. La rencontre avec la question "Qui suis-je ?" et l'exploration du mythe personnel ont favorisé chez les participantes une perception plus large de leur drame personnel et une ouverture à une dimension d'elles-mêmes autre que leur égo et le "moi" connu.

Le simple fait de me présenter à chaque membre du groupe de façon individuelle m'amène à une plus grande intensité dans les caractéristiques que j'expose sur moi-même. À chaque fois que je me présente à une nouvelle personne ... j'ai eu l'impression de faire un pas de plus, d'aller plus loin. Selon la façon d'aborder ma description, je structure différemment mes pensées et le contenu est amené vers d'autres directions. Je constate qu'il y a des ressemblances avec les autres à certains niveaux comme le goût du partage, l'amour de la nature, la recherche du Bonheur. Sophie Bilan synthèse

Parler de soi en épuisant le sujet en étant écoutée respectueusement est inhabituel et vraiment bon. J'ai le sentiment d'être entendue et reconnue dans mon unicité. [...] L'exercice du mythe personnel est intéressant dans le sens que l'on rencontre notre ombre et que l'on ressent facilement la résistance à changer nos habitudes. Danielle Bilan synthèse

Le premier exercice qu'on a fait, et qui avait été très difficile pour moi le premier jour, c'est la question du "Qui suis-je?" Mais je suis... je suis quoi? Juste dire "je suis", c'était très dur pour moi. Que je rêve au passeport cette nuit [...] j'ai vu passeport : papiers d'identité. Béatrice C#9

Le premier exercice où on faisait se nommer "Qui suis-je? Je suis...", d'entendre chaque personne... c'est comme si je m'explorais, je vous explorais ... ça résonnait beaucoup. C'est un exercice qui est important [...] Ça été un moment très fort [...] Ça ouvrait vraiment des portes, beaucoup de portes, pour moi, à me connaître et à vous connaître aussi. Axelle C#10

Le mythe personnel... Ouf ! [Rires] Écoute, tu pars de là, tu te dis "ça n'a pas de bon sens". Je n'ai pas de mots... comment ça résonnait... c'était tellement fort cette dyade-là. [...] Premièrement de me raconter comme cela, d'être entendue par une témoin... je me sentais vraiment accueillie. J'ai commencé en disant [...] Il était une fois... C'est la magie de ce "Il était une fois...", d'entendre ce que je disais mais comment il y avait la résonnance entre ce que tu disais dans ton propre mythe [elle s'adresse à Mélia]. En tout cas, moi, c'est comme si je connectais. Ça été une expérience transpersonnelle. Axelle C#10

L'impression de ressentir des couches qui décollent

En cours de route, plusieurs participantes ont parlé d'une impression de ressentir des couches qui décollent – *enlever des couches, ôter ou briser des carapaces* –, et cette convergence a attiré notre attention.

Il y a beaucoup de choses qui sont comme... des couches encore qui décollent, pour atteindre vraiment une belle centration. Danielle C#1

Une image très forte qui m'habitait cette semaine, c'est celle du homard qui change de carapace et qui est mal à l'aise. Béatrice C#1

Il y a de très belles choses. [...] Ah oui, mon anniversaire [...] je me sentais une fleur; ça s'épanouissait. Il y a ce côté-là qui est très beau et en même temps, dernièrement cette semaine, j'ai eu de la fièvre pendant deux jours. [...] Il y a une espèce de confusion qui est liée probablement à ça va vite dans l'éclosion [...] Je me suis mise à avoir des démangeaisons très fortes et qui me font mal. [...] Je suis à fleur de peau. Tout à l'heure, Sophie m'a dit "est-ce que tu serais en mue?" J'ai dit : j'adore, j'adhère, je prends. Béatrice C#5

Ça m'a fait cheminer aujourd'hui. J'ai fait une boucle dans le sens que j'ai fait des liens avec la petite fille, avec la femme, avec la mère, avec la grand-mère. Ça été très révélateur pour moi. C'est comme si j'avais enlevé une autre couche, ce qui me permettait d'avoir un contact avec ce que je suis. Et ce que je vois, c'est que c'est guérissant. Je voulais vous lire la carte que j'ai pigée [...] Ça parle du centrage et l'être profond qui s'éveille. Jeannie C#2

D'être venue ici, c'est un cheminement que j'avais commencé mais c'est comme si ça m'avait permis d'aller un peu plus loin. Et mon expérience [m'a] aidée à briser des carapaces que j'avais installées toujours dans l'optique de me protéger ou de protéger mes enfants. Un bout de chemin. Jeannie C#8

Cette expérience commune à quatre participantes a suscité un questionnement: est-ce un indice du relâchement de l'armure corporelle ? Est-ce la résultante d'une mise à distance du style défensif ? Un indicateur de la consolidation du moi ? L'effet d'un lieu sécurisant qui porte à apparaître telle qu'on est, sans ce masque présenté habituellement ? Notre réflexion actuelle nous porte à opter pour la combinaison de tous ces éléments et à y voir la résultante d'une intervention centrée sur une approche éclectique. Nous sommes d'avis que ce geste – ôter des carapaces, enlever des couches – a ouvert la voie à un contact plus vrai avec elles-mêmes et, par conséquent, à la prise de conscience d'un écart entre la persona, le faux self et le Soi véritable, devenu peu à peu plus accessible.

Le sentiment d'un écart entre la persona et le Soi

Jung insiste sur cette étape importante qu'est la confrontation avec la persona. « *L'individuation n'a d'autre but que de libérer le Soi, d'une part des fausses enveloppes de la persona, et d'autre part de la force suggestive des images inconscientes*⁴⁸⁶ ». Pendant la démarche, plusieurs participantes ont ressenti le douloureux sentiment d'un écart entre ce qu'elles projettent comme image et ce qu'elles expérimentent réellement à l'intérieur d'elles-mêmes. Le partage des unes a enrichi la prise de conscience des autres.

Comment fiter [s'accorder] avec le monde qui nous entoure? En rapport avec les échanges qu'on a eus hier, je ne me permets pas de l'exprimer. Quand je ne l'exprime pas, je ne suis pas bien parce que je suis comme en deça de ce que je peux être. Mais quand je l'exprime, ce n'est pas mieux non plus, parce que je me sens tellement différente. Je suis comme tout le temps en écart. Roseline C#3

Sous des dehors straight, low profil, hyper douce, tranquille, j'ai un feu. C'est sûr que si je ne peux pas le sortir, il me brûle [...] Je somatise. Roseline C#4

Quand je suis arrivée [retour au travail], on m'a dit "Ha, que tu es pétillante!" et en dedans, je suis tellement fatiguée. Je me suis dit "Merde, je projette, hein !". Je projette vraiment quelque chose de différent de ce que je vis. C'est tellement important de ne pas déranger... C'est quand même assez fort. [...] Il y a plein de gens qui m'ont dit "Ha, tu devrais..." [émue, elle pleure] Je ne me suis pas permis cela souvent cet été... [Silence] Plein de gens m'ont dit "Tu devrais appliquer sur d'autres jobs". Ils voient plein de choses chez moi que même moi, je ne vois pas. C'est ça, j'ai pas mal de chemin à faire. Roseline C#7

Je me dis "mais pourquoi tu as besoin de tant d'intensité pour changer ou pour prendre conscience de quelque chose". [...] Je me sens au cœur de mon être, avec ses ombres et ses forces aussi. Béatrice C#7

Le plus grand chemin que j'ai fait c'est d'être capable de me dévoiler à mes enfants. Quand j'ai réécrit mon récit de vie, je l'ai fait taper par ma fille. C'est un choix conscient... c'était vraiment un moment pour me dire, me dévoiler. C'est une des choses que j'ai faite qui m'ont permis d'aller plus loin, de défaire des barricades que je m'étais mise. [...] C'est très difficile. Jeannie C#7

Tu m'as toujours touchée beaucoup [elle parle à Jeannie], parce que sous des dehors très sérieuse, tu es du feu. Et ce que tu envies chez Béatrice... ben il y a quelque chose de commun. Moi, je me sens comme cela [elle montre une feuille de papier chiffonnée], vraiment comme cela mais ce que j'aimerais devenir, c'est un petit papillon [elle nous montre un papillon en cristal]. C'est brillant hein? C'est tout l'inverse de moi. [...] Je

⁴⁸⁶ Carl G. Jung. *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, op. cit., p. 117.

voudrais tellement prendre mon envol [...] Entre ce qu'on projette et ce qu'on est, il y a tellement un gros écart des fois... c'est incroyable comment on peut être du feu en dedans... puis merde... on n'ose pas prendre de place [...] C'est une souffrance. [...] Ça me fait chier, c'est pas possible; ça me fait souffrir. C'est dans Aphrodite, c'est dans la job, c'est dans toute. [...] Je souffre de ce que je voudrais être [Elle pleure].
Roseline C#8

Je voulais enchaîner après toi Roseline. Ça me touche beaucoup. [...] Je voudrais aussi démystifier quelque chose... Quand tu dis qu'on projette quelque chose et à l'intérieur c'est... J'ai énormément de souffrance aussi, je me sens moi aussi comme cette boule de papier. Béatrice C#8

En somme, les participantes ont pris conscience d'un écart entre:

- leur expérience intérieure et l'image qu'elles projettent à autrui
- leurs propres perceptions et celles des autres sur leurs forces et habiletés
- un moi défensif qui garde la face et un moi plus authentique qui se dévoile
- un moi conditionné à plaire aux autres et l'intuition d'un être plus complet

Dans leur ouvrage *Guérir grâce à nos images intérieures*, Marie Lise Labonté et Nicolas Bornemisza précisent que l'entreprise de devenir soi implique une conscience de ces écarts et un détachement des valeurs collectives.

« L'autre aspect du travail, dans le processus d'individuation, consiste à nous détacher, à nous libérer des valeurs collectives pour devenir un individu unique. [...] Elles consistent notamment dans les commandements de la tradition judéo-chrétienne, dans nos lois et nos conventions sociales. [...] Par ailleurs, les sociétés humaines inventent et nous imposent insidieusement, par le biais des médias, des valeurs standardisées qui ont pour effet de nous limiter et de nous rendre uniformes. [...] On ne nous dit pas qu'un tel programme crée des inégalités sociales, justifie l'agressivité dans la compétition, cause une détérioration dramatique de l'environnement... Sans compter qu'il oblige les humains à vivre en refoulant une bonne partie de leurs instincts sains, aussi bien que de leurs aspirations créatives, artistiques et spirituelles. Les effets sont divers: stress, tension, névrose, tendances destructrices et suicidaires inconscientes autant que conscientes. Voilà pourquoi les valeurs collectives doivent être transformées, voilà pourquoi, également, cette transformation constitue le second objectif primordial du processus d'individuation⁴⁸⁷ ».

« La grande entreprise qui consiste à devenir soi [...] révèle souvent des écarts prononcés entre ce que la collectivité nous propose et ce que nous voulons vraiment vivre et vraiment

⁴⁸⁷ Marie Lise Labonté et Nicolas Bornemisza (2006). *Guérir grâce à nos images intérieures*, Montréal : les Éditions de l'Homme, p. 206-207.

être. [...] Cette prise de conscience graduelle, parallèle au rapprochement avec le Soi, nous conduit vers ce processus exigeant mais exaltant qui vise la transformation et la guérison⁴⁸⁸ ».

L'individuation est donc un processus qui implique de se libérer des prisons de la conformité. Et, comme tout processus de changement, cette voie amène un déséquilibre.

L'émergence d'un déséquilibre

Tout changement amène à un déséquilibre avant de retrouver une homéostasie. Ce principe est reconnu dans les modèles d'intervention systémique et bioécologique. Le déséquilibre est inhérent au changement qui s'inscrit dans un processus thérapeutique. Dans la transition, où le faux self se modifie entre un mode défensif et une fonction plus adaptative, le vide est plus présent. Le déséquilibre fait partie du processus thérapeutique où l'on touche à la fois les forces et les vulnérabilités. Selon Joseph Campbell, « *c'est une terrible expérience qu'un changement de conscience⁴⁸⁹* ». Les propos de Sophie et de Roseline illustrent bien comment la démarche, qui a mis en lumière des conflits intérieurs et des situations non réglées, a progressivement causé un déséquilibre avec leur mode de fonctionnement antérieur, avec une ancienne façon d'être et de faire qui ne leur convient plus. Sophie a rencontré sa tendance à balayer sous le tapis des situations inachevées, à refouler sa colère et à faire semblant que tout va bien. Roseline a vu sa tendance à se sous-estimer, à se sentir moins importante et à refouler sa nature créative.

Je sais que j'ai encore beaucoup de travail à faire parce qu'il y a des choses qui sont revenues en surface cette semaine mais ce sont des boucles qui ne sont pas fermées et qui doivent se fermer, je pense. En même temps, je sentais qu'il y avait beaucoup de choses qui revenaient du passé. Sophie C#1

Je suis arrivée ici dans une période où je me sentais en équilibre sur tous les plans puis après ça, j'ai rapidement senti qu'on décomposait le tout et que les cartes étaient sur table et qu'il fallait reconstruire. Alors la seule chose c'est que... c'est comme si j'avais perdu la boîte avec le carton, l'image sur le dessus pour refaire mon puzzle et que je suis en train de reconstruire quelque chose d'autre et que je ne sais pas tout le temps où vont les pièces. Et je ne sais pas qu'est-ce que ça va donner parce que quand tu ne sais pas c'est quoi le paysage que tu es en train de bâtir... bien attends, tu verras, la vie te le dira. Sophie C#8

⁴⁸⁸ *Ibid.*, p. 207.

⁴⁸⁹ Joseph Campbell (2009). *Puissance du mythe*, Paris: Éditions Oxus, p. 37.

Aye, je suis-tu tannée, moi, d'être dans le cocon! Tout est en ligne [...] Dans ce groupe-là, tout converge [...] Il y a tellement de choses enlignées que je ne peux pas passer à côté. Ton image de puzzle était très bonne [Elle s'adresse à Sophie]. En mars, j'avais un puzzle et c'est sûr que cette démarche-là a défait ma patente [...] Je suis tannée d'être un cocon! Roseline C#9

La prise de conscience de l'ombre

Chez les jungiens, la voie de l'individuation nécessite aussi la rencontre avec l'ombre. Dans son ouvrage *Médecin de l'âme*, Jean Monbourquette réitère l'aspect positif de l'émergence des aspects cachés de soi dans l'ombre et son activation au mitan de la vie.

« Au bout d'un certain nombre d'années, souvent vers le mitan de la vie, l'ombre se met à réagir tel un volcan. Elle est pleine d'énergie, porteuse de toutes les richesses intérieures refoulées. Elle veut se dire et s'actualiser. Si on ne l'écoute pas, elle va se manifester sous forme d'angoisse, d'anxiété, d'obsessions, de compulsion, de fascination, de projections, soit attractives, soit répulsives. À l'opposé de certaines croyances, cette puissance d'expression de l'ombre est bienveillante à mon égard: elle cherche à me faire évoluer; elle m'appelle à devenir le plus possible moi-même, à compléter et à enrichir ma personnalité encore inachevée, alors que la persona me fait répondre à un idéal de perfection bien souvent illusoire⁴⁹⁰ ».

Le philosophe-psychologue Ken Wilber, fondateur de la Psychologie Intégrale et reconnu pour son expertise par plusieurs figures du leadership, confirme également la nécessité d'amener ce matériau à la conscience.

« Le terme "ombre" représente notre inconscient personnel, ou encore le matériau psychologique que nous réprimons, renions, dont nous nous dissocions, et que nous désavouons. Malheureusement, il ne suffit pas de le renier pour qu'il disparaisse. Au contraire, en faisant cela il réapparaît pour nous tourmenter avec des symptômes névrotiques douloureux, des obsessions, des peurs, et des angoisses. Il est nécessaire d'amener au jour ce matériau, de l'aider, et de se le réapproprier, non seulement pour ne plus avoir ces symptômes douloureux, mais aussi pour former une image de soi, juste et saine⁴⁹¹ ».

Sophie D'Oriona explique de belle façon ce processus qui consiste à descendre vers les profondeurs de notre être, à réaliser en quoi consiste notre souffrance et à remonter sur la scène de notre vie avec une conscience plus grande de notre complétude.

« Accepter de commencer à guérir relève de l'héroïsme. Dans l'évolution actuelle de l'humanité attachée à son corps de souffrance, tout guérison implique de se replonger dans les

⁴⁹⁰ Jean Monbourquette (2008). *Médecin de l'âme*, Ottawa: Novalis, p. 50.

⁴⁹¹ Ken Wilber (2008). *Le livre de la vision intégrale*, Paris: InterEditions-Dunod, p. 187.

ténèbres des souffrances initiales dont nous nous sommes protégés en érigeant de complexes et subtils systèmes de défense. La démarche implique de les briser et de descendre au plus profond de nous-même pour y contacter l'une de nos parties les plus effrayantes: Perséphone, la mauvaise mère. Impuissant, déraciné, esseulé, vide de sens et d'essence, nous sommes en danger de nous perdre à jamais dans les couloirs du royaume obscur. Aux prises avec la mort de nos illusions, nous avons l'impression de ne plus avoir d'espoir de revoir le jour. Face à notre dragon intérieur, nous avons à retracer notre route en nous détachant des fausses croyances et des rigidités emmurées. Surgit, au moment où nous nous y attendons le moins, l'instant miraculeux où nous réalisons que notre souffrance réside en notre attachement et en notre peur de perdre nos fausses sécurités. Le détachement marque la remontée et l'aube d'un nouveau printemps: la mauvaise mère n'a plus de pouvoir sur nous. Sa rencontre nous a donné l'occasion non seulement de nous guérir, mais aussi d'accomplir un pas nouveau vers notre complétude⁴⁹² ».

La prise de conscience de l'ombre est donc une autre porte pour parvenir à établir un équilibre entre le moi et le Soi, pour accéder à une identité plus complète et pour embrasser la totalité de notre être. Dans le but de favoriser chez les participantes la prise de conscience des aspects mal aimés ou refoulés d'elles-mêmes, nous avons conjugué à la démarche psychocorporelle et jungienne des éléments de la mythologie grecque. La prochaine analyse des résultats à la lumière de la théorie de la psychologie des femmes de Jean Shinoda Bolen démontre clairement que la découverte des mythes des déesses grecques est une pierre angulaire dans la démarche des participantes.

4.1.3 La conscience de soi à travers les mythes des déesses grecques selon Bolen

La théorie de la psychologie des femmes de Jean Shinoda Bolen s'étaye sur ses années de pratique en psychologie jungienne auprès de cette clientèle ainsi que sur son propre cheminement vers la complétude de son être. Son cadre conceptuel, sur les mythes des déesses grecques, les archétypes qui y sont associés et le Féminin sacré, a inspiré tant notre pratique thérapeutique que notre analyse des mouvements communs observés chez l'ensemble des participantes. Nous considérons que l'exploration des mythes, à l'intérieur de la dynamique de ce groupe, a produit un effet de levier important sur l'évolution de plusieurs thèmes récurrents identifiés dans les récits de vie des participantes (situation de départ), entre autres, celui de la quête identitaire.

⁴⁹² Sophie D'Oriona, *op. cit.*, p. 77.

Variations observées à la lumière de la théorie de la psychologie des femmes de Bolen

A. Thèmes identifiés dans les récits de vie (situation de départ) :

- La quête identitaire
- Le rapport complexe à la mère
- La tendance au surinvestissement
- La dépendance affective
- La quête d'équilibre

B. Mouvements observés (thèmes nouveaux observés en fin de parcours) :

- La résonance d'un sens universel à son drame
- La reconnaissance intuitive de soi chez les déesses vulnérables
- Un nouveau regard sur la dynamique mère/fille
- La reconnaissance intuitive de soi chez les déesses vierges
- Les voies de croissance et l'activation des archétypes complémentaires

Dans cette troisième partie de ce chapitre, nous présenterons notre analyse des thèmes émergents (thèmes nouveaux en fin de parcours) et nous préciserons, à la lumière des éléments propres à la théorie de Bolen, comment les participantes ont cheminé vers l'actualisation des archétypes complémentaire et vers l'intégration de leurs polarités féminine/masculine. Les résultantes identifiées correspondent à des changements relatifs à la conscience de soi, à des gestes d'autonomisation dans différents domaines de leur vie de femme, à une plus grande affirmation de soi dans leur environnement et à une reprise en main de leur pouvoir de créativité et de renouveau.

La résonance d'un sens universel à son drame personnel

Lors de la fin de semaine consacrée à la découverte des déesses grecques, nous avons utilisé des moyens propres à l'intervention rituelle et symbolique afin de créer un climat qui favorise la réceptivité à ces histoires universelles que sont les mythes. La découverte de la "couleur" énergétique de chacune des sept déesses présentées s'est déroulée dans un contexte agencé de rituels, de danse, de gestes et d'objets à caractère symbolique. Nous tenons à souligner l'importance accordée à la musique, aux chansons des femmes d'ici et d'ailleurs, à leurs paroles dans des langues familières et étrangères et aux nuances de leurs voix. Au fil des années, nous

avons répertorié des centaines de chansons de femmes que nous avons classées selon leur affinité avec les différentes déesses et selon la nature des activités proposées au cours de la démarche. Ces moyens, qui stimulent particulièrement l'hémisphère du cerveau droit, visaient à ce que les participantes puissent ressentir dans leur corps et dans leurs émotions une résonance avec les archétypes explorés.

« Les archétypes apparaissent dans les mythes, mais aussi dans les rêves; ils y forment des catégories symboliques structurant les cultures et mentalités, et orientant le sujet vers son évolution intérieure, l'individuation. Les archétypes sont caractérisés fondamentalement par le fait qu'ils unissent un symbole avec une émotion, ce faisant, ils sont des "potentiels d'énergie psychique" constitutifs de toute activité humaine et orientant la libido. Les archétypes incarnent ainsi, dans l'espace mental, des dépôts permanents d'expériences continuellement répétées au cours des générations⁴⁹³ ».

Aux différents expérientiels, nous avons conjugué des éléments de la théorie de la psychologie de la femme de Jean Shinoda Bolen ainsi que son analyse des archétypes chez la femme contemporaine associés aux déesses grecques. La vision binoculaire de Bolen – jungienne et féministe – met en lumière les effets combinés de deux forces : l'inconscient et la culture patriarcale. Selon Bolen, les déesses sont de puissantes forces invisibles qui modèlent le comportement et influencent les émotions des femmes. Sitôt qu'une femme devient consciente des forces qui l'influencent, elle gagne du pouvoir sur sa vie par la connaissance que cela procure.

« You may recognize qualities in yourself in on or more of these, or have an Aha! flash of insight, and intuitively know that a particular "goddess" is part of your psyche⁴⁹⁴ ».

Ses explications sur la généalogie, l'histoire familiale et le parcours de chacune des déesses tiennent compte du fait que ces dernières ont évolué dans une société patriarcale.

« When the goddesses and their attributes were assimilated, trivialized, and demonized, women had nothing to identify with. We need to usher in another round of consciousness-raising, this time to challenge negative stereotypes of older women and understand the relationship between the fate of goddesses and the treatment of women, the effect of the absence of a sacred feminine on women's spirituality, and the theological basis of patriarchy⁴⁹⁵ ».

⁴⁹³ Carl G. Jung (1975). *Les racines de la conscience – Études sur l'archétype (Archétypes en psychologie jungienne)*, traduit par Dr Roland Cahen et Yves Le Play, Fercé sur Sarthe, France : Editions Buchet Chastel.

⁴⁹⁴ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in Everywoman*, op. cit., p. 4.

⁴⁹⁵ *Ibid.* p. 5.

En somme, la présentation des mythes à la manière de Bolen a "parlé" aux participantes qui ont perçu la résonnance d'un sens universel à leur drame personnel. Elles se sont facilement identifiées à des déesses qui ne sont pas parfaites, qui ont des qualités et des défauts, des forces et des difficultés psychologiques; des déesses qui ont vécu dans un monde dominé par Zeus⁴⁹⁶ et d'autres dieux qui les ont opprimées et manipulées; des déesses qui ont aussi opté pour leur indépendance et l'autonomie. Outre la compréhension des manifestations de ces figures archétypales à l'intérieur d'elles-mêmes, dans leurs relations avec les autres et dans leur manière d'être dans le monde, les participantes ont saisi le rôle qu'a joué leur environnement sur l'activation de leurs archétypes et sur l'interaction entre leurs prédispositions naturelles, l'influence de la culture et les attentes parentales sur les aspects d'elles-mêmes qui ont été valorisés et ceux qu'elles ont dû réprimer. Chez plusieurs, la dissonance ressentie entre leur nature profonde et les attentes de leur milieu familial est devenue plus claire.

J'ai pigé la carte "Hapiness/Joie". Finalement, je ne l'ai pas pigée pour rien. [...] Tu as dit quelque chose ce matin par rapport aux archétypes... si tu arrives avec telle mère ou tel père [et] que ça ne marche pas... Moi, un des gros problèmes c'est que je suis faite pour être folle, je suis faite pour avoir du fun et je suis arrivée dans un milieu que ce n'était pas ça du tout. C'est sûr que ça n'a pas fitté. Tu sais mon fond de tempérament, c'est plus de faire des folies [...] Je pense que c'est en contrepartie à une grande sensibilité... très grande. Des fois, je dis que le Créateur m'a donné une contrepartie sinon probablement que je serais folle ou [...] que je serais malade.
Roseline C#5

Mes deux combats : aller à l'Institut d'Art Études et m'habiller différemment de ma sœur jumelle, ont été vains et telle Perséphone, je ne savais pas, je ne savais plus quelle jeune fille j'étais. La sage, la gentille, l'agente de la paix avait rencontré la rebelle, la conquérante de la liberté, mais s'était affaissée, faute d'être accueillie, entendue. Axelle R2#24

La connaissance du portrait psychologique propre à chacune des sept déesses présentées, de leurs différences et de leurs similitudes selon trois catégories⁴⁹⁷ – vulnérable, vierge ou alchimique – a favorisé chez les participantes la reconnaissance intuitive des archétypes dominants dans leur vie et l'émergence des aspects d'elles-mêmes cachés dans l'ombre. Ces

⁴⁹⁶ Zeus, fils de Cronos et de Rhéa, marié à sa sœur Héra, est le dieu suprême de la mythologie grecque, régnant sur les dieux et les mortels.

⁴⁹⁷ Nous avons présenté ces catégories de déesses dans le chapitre I sur la méthodologie.

éléments relatifs à la méthodologie utilisée visaient à supporter tant leur processus d'individuation que leur conscience des énergies nouvelles qui cherchent à s'exprimer actuellement au mitan de leur vie.

La reconnaissance de soi chez les déesses vulnérables

Toutes les participantes ont reconnu des aspects de leur vie chez les déesses vulnérables.

Ceci va dans le sens des observations de Bolen dans sa pratique.

« Every woman who has ever felt an urge to marry, or have a child, or felt she was waiting for something to happen to change her life – which must include just about every woman – will find herself akin to one of the vulnerable goddesses at some point in her life⁴⁹⁸ ».

« The three vulnerable goddesses are Hera, Goddess of Marriage; Demeter, Goddess of Grain; and Persephone, known as the Kore, or Maiden, and as Queen of the Underworld. These three goddesses personify archetypes that represent the traditional roles of women – wife, mother, and daughter. They are the relationship-oriented goddesses, whose identity and well-being depend on having a significant relationship. They express the needs in women for affiliation. In their mythologies, these three goddesses were raped, abducted, dominated, or humiliated by male gods. Each suffered when an attachment was broken or dishonored. Each experienced powerlessness. And each responded characteristically – Hera with rage and jealousy, Demeter and Persephone with depression. [...] Knowledge of Hera, Demeter, and Persephone can provide women with insights into the nature of their need for relationships and into the pattern of their reaction to loss⁴⁹⁹ ».

Bolen explique que la vulnérabilité chez les femmes Héra a trait à leur projection d'une image idéalisée sur le conjoint, à leur désir d'accomplissement à travers lui et à l'écart entre leurs attentes élevées et la réalité souvent décevante.

« A contemporary Hera woman place on a husband the archetypal expectation that he will fulfill her. A Hera woman is attracted to a competent, successful man [...] Many men who are highly successful in the world often have, as with Zeus, an appealing, emotionally immature little boy element that can touch the Hera woman when combined with the power she finds so attractive. He may lack close friends, may not have been privy to the private grief of others, and may not have developed a capacity for empathy. [...] The Hera woman's disappointment and pain are proportional to the discrepancy between her archetypal expectations of fulfillment and reality, and the gap may be great⁵⁰⁰ ».

« Many Hera women project an image of an idealized husband onto a man and then become critical and angry when he does not live up to expectations. Such a woman then may become

⁴⁹⁸ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in everywoman*, op. cit., p. 138.

⁴⁹⁹ *Ibid.*, p. 132.

⁵⁰⁰ *Ibid.*, p. 152-153.

*shrewish as she urges him to change. [...] An insecure Hera woman is highly susceptible to jealousy*⁵⁰¹ ».

La fidélité, l'engagement et la loyauté sont des aspects positifs chez Héra. Toutefois, ses aspects négatifs – ses critiques envers le conjoint qui déçoit ses attentes, son caractère acariâtre, sa jalousie et ses jugements envers les autres femmes – font d'elle la plus souffrante et la plus destructrice des déesses.

« *The goddess Hera suffered more than any other goddess, except Demeter (whose suffering was of a different kind). But she also persecuted others vindictively and thus was the most destructive of all the goddesses. As expressed by contemporary women, Hera's oppressiveness varies from having a judgmental attitude toward others to behaving in an overtly destructive way*⁵⁰² ».

Ces caractéristiques de la déesse Héra ont offert un éclairage aux participantes sur des tendances ou des difficultés qu'elles ont vécues dans leur vie amoureuse ou conjugale:

- l'attirance vers un homme qui a un statut et du prestige : Axelle, Jeannie, Mélia
- leur fidélité et leur engagement auprès du conjoint: Sophie, Mélia
- la tendance à prioriser les aspirations du conjoint: Axelle, Sophie
- le manque d'intimité et d'écoute avec le conjoint: Axelle, Mélia, Roseline
- la dépendance affective, les dynamiques malsaines et la fragilisation de l'estime de soi : Danielle, Mélia, Sophie, Béatrice
- la souffrance causée par les infidélités du conjoint: Sophie
- la jalousie et la rivalité avec les femmes ou avec leur sœur: Béatrice, Sophie
- la méfiance, le jugement ou la haine envers les femmes: Sophie

Les discours de certaines indiquent une attirance envers des hommes qui ont du prestige:

J'ai été souvent attirée par des hommes avec un certain statut professionnel [...] Sauf que j'ai réalisé que ce n'est pas ça l'essentiel ». Jeannie C#4

[Mon chum] c'était lui le chef [en référence à son travail]. Tout le monde le trouvait bon et compétent. [...] Je voyais le respect de son autorité. [...] C'était lui le maître d'œuvre de cela. J'étais fière de lui. Mélia C#4

Même type d'homme : prestance, roi dans leur royaume au plan professionnel et personnel. Les deux rêvaient d'être reconnus internationalement et ils le sont. [...] [Ils]

⁵⁰¹ *Ibid.*, p. 160.

⁵⁰² *Ibid.*, p. 161.

se distinguaient par leur intelligence « QI », leur savoir-faire [...] Pour eux, j'avais de l'admiration. [...] Mais avec eux, je vivais la solitude, le vide et pas d'intimité. Axelle R1#13

À l'instar d'Axelle, Mélia et Roseline ont évoqué certaines limites au niveau de l'intimité.

J'ai vu un gros décalage par rapport à nos échanges, à l'intensité. J'arrive chez nous [...] mon chum était là. Moi non plus, je ne peux pas... J'ai essayé un petit peu mais ce n'était pas du tout la même [...] Je lui en ai parlé un peu mais il ne comprend rien à ce que je lui dis [rire].» Roseline C#3

[Mon chum] m'a déjà dit : "Parles en pas à moi, ça ne m'intéresse pas. Parles en à tes chumes de femmes". Quelle délicatesse. Mais à quelque part, il a un peu raison; il y a des choses que, quand même que je lui en parlerais à lui, il ne comprend pas vraiment. Mélia C#4

Béatrice a fait des liens avec sa peur de l'engagement et sa quête d'un modèle différent.

Moi, je me languis d'amour [...] Et en même temps, c'est comme si je n'y croyais pas; j'ai tellement pas de modèle. [...] Je n'ai pas trouvé de modèle et j'ai toujours été à l'affût de cela... d'un couple harmonieux mais pas fermé sur soi. [...] Mon cerveau ne se rend pas à la visualisation de cela. [...] J'ai peur de la Héra, de la femme qui reste derrière [...] En même temps, j'ai une Aphrodite en moi; j'ai assumé cela assez aisément, la séduction. [...] Mais l'engagement! C'est une autre paire de manches et qu'est-ce que ça veut dire dans le concret sans que ce soit limitant... Il y a une partie de moi qui a peur. Béatrice C#3

Axelle a reconnu les injonctions héritées de sa mère.

Au niveau de l'amour, de la relation de couple, j'ai assimilé des pensées croyances sur l'idéal [...] d'une bonne partenaire. Le modèle transmis par maman, et qu'elle avait appris de sa propre mère, valorisait l'amalgame des déesses Héra et Déméter qui se consacre au bonheur de son mari et à l'harmonie de la famille. Quand maman refusait un projet qui la faisait vibrer, je l'entendais dire à ses amies et à ses sœurs "je protège mon bonheur, mon couple", mais l'énergie n'y était pas. Axelle R2#26

Les propos de Sophie expriment de près le vécu d'une femme Héra blessée qui, à l'instar de la déesse humiliée par les maintes trahisons de Zeus, s'est méfiée des autres femmes.

À 25 ans j'ai épousé un homme qui avait un plan de carrière. Je me suis donnée le rôle de second et je crois bien que j'excellais là-dedans. Mes besoins furent totalement niés pour faire place à ceux de mon conjoint car je me valorisais par ses réussites. Sophie R2#45

J'ai toujours recherché une relation à long terme dans laquelle j'allais être en symbiose, m'investir totalement et y trouver ma valorisation. Sophie R2#57

Je pense qu'il y a toute une partie de ma vie où je n'ai pas aimé les femmes, je leur en ai voulu beaucoup parce que ça faisait trop mal. [...] Moi, la fidélité, c'est important. [...] Ceci étant dit, oui ces hommes-là m'ont trompée à tour de rôle, tous sans exceptions. J'ai trouvé ça dur; ça m'a fait mal; ça m'a fait mal profondément pis j'aimais pas les femmes. Je n'étais pas capable de relation avec les femmes; je n'avais pas confiance. Pour moi, derrière une femme, il y avait toujours une traître. Sophie C#4

Le mythe de Déméter et Perséphone⁵⁰³ a aussi touché une corde sensible chez toutes les participantes. Plusieurs se sont identifiées à Déméter pour l'une ou l'autre de ces raisons:

- l'importance d'avoir eu des enfants dans leur vie : Jeannie, Roseline, Danielle
- le chagrin de ne pas avoir eu d'enfant: Sophie, Axelle
- la souffrance liée à l'éloignement de ses enfants: Danielle
- la difficulté à mettre des limites et à dire non: Jeannie, Roseline, Mélia
- la tendance à l'agence et à la sur-coopération: Jeannie, Sophie, Roseline, Danielle
- les épisodes de dépression et d'épuisement : Jeannie, Sophie, Mélia

La connaissance du portrait psychologique de Déméter a permis à certaines de faire des liens entre l'influence de cet archétype dans leur vie et leurs difficultés à dire non.

Moi je peux vous dire que j'ai été mère, une vraie Déméter, dans le sens mère protectrice. Jeannie C#5

Ma déesse Déméter m'encourageait dans l'agence. Axelle R2#18

Ma Déméter ne pouvait jamais dire non, elle était indispensable. Sophie R2#51

Moi, je suis comme cela, il faut que je fasse plaisir [...] mais la réaction n'est jamais celle que j'attendais. Roseline C#5

Je suis retournée travailler après un congé d'une année à traitement différé et je me suis dit "Merde, qu'est-ce que j'ai fait de cette année-là!". Je me suis occupée de bien du monde. J'ai essayé de faire plaisir à bien du monde et après quand tu fais un bilan de cela, tu dis "crime, j'ai pas fait tant d'affaires que ça pour moi". Roseline C#7

⁵⁰³ Dans une prochaine section, nous ferons une interprétation plus approfondie des résultats à la lumière du mythe de Déméter et Perséphone. Pour l'heure, soulignons un changement dans le rapport à la mère.

D'autres, en regard de leur vie passée ou actuelle, ont reconnu dans leur personnalité affective des similarités avec Perséphone. Selon Bolen, la réceptivité, l'ouverture et la flexibilité contribuent au caractère de jeunesse propre à cet archétype. Toutefois, au-delà d'une certaine limite, ces traits coïncident la femme Perséphone dans une posture de femme-enfant ou dans le complexe⁵⁰⁴ de la bonne fille. Aussi, la recherche continue d'approbation, le désir constant de plaire aux autres – entre autres à sa mère – et de se conformer aux attentes de son environnement, rendent la femme Perséphone vulnérable. Chez certaines participantes, la connaissance des aspects positifs et négatifs de cet archétype leur a permis de prendre contact avec leur petite fille blessée et de mieux comprendre leurs comportements et leurs besoins.

Mon défi d'aujourd'hui, c'est notamment accepter et apprivoiser mon ombre, Perséphone qui bloque l'énergie vitale et se met au service du bien-être de l'autre en prenant le rôle d'agente. Accepter de m'engager envers moi-même, c'est accepter et accueillir la petite fille qui a peur de déranger, peur du conflit, peur des reflets déformants relatifs à son intensité; c'est sentir la limite que j'ai atteinte dans l'agence [...] qui me fait prendre le costume de la biche toute douce qui disparaît dans le décor.
Axelle R2#35

Chez d'autres, le mythe de Déméter et Perséphone a suscité un questionnement sur la dynamique qu'elles vivent dans leur relation avec leur mère.

Un nouveau regard sur la dynamique mère/fille

Dans les récits de vie, nous avons identifié le thème du rapport complexe à la mère (situation de départ). Nous avons observé chez les participantes une souffrance psychique causée par l'absence d'une représentation interne d'une bonne mère à laquelle elles auraient pu s'identifier dans des situations de tension ou de conflit. En fin de parcours, nous observons que cinq participantes sur sept ont vécu un changement significatif dans leur relation avec leur mère et dans leurs perceptions de la relation mère/fille. Plusieurs éléments, liés notamment à des aspects de la démarche, à leur cheminement personnel et à des événements survenus dans leur vie – décès ou maladie de leur mère –, peuvent expliquer ces thèmes nouveaux relevés dans les discours:

- une distanciation psychologique et physique nécessaire: Béatrice, Roseline
- une intention de régler des choses avec sa mère: Roseline

⁵⁰⁴ Jan Bauer explique qu'un complexe c'est la forme personnelle que l'archétype prend en dedans de soi.

- un rapprochement avec une mère malade et vulnérable: Sophie, Mélia
- une reconnaissance de la démarche de sa mère après sa mort: Sophie, Axelle
- une compréhension et acceptation des différences archétypales: Axelle, Mélia
- une nouvelle identification positive avec sa mère adoptive: Mélia

Les changements observés comportent toutefois d'importantes différences. Aussi, chez les femmes de type Perséphone telles Roseline et Béatrice, ils correspondent à un besoin de séparation au plan psychologique et de saine distanciation pour garder leur liberté.

J'arrive en forme, bien, calme, détendue, en force. Je me sens avoir déposé quelque chose de très important pour moi hier, la relation avec la mère. [...] De réaliser que je suis une Perséphone, c'est quelque chose [...] la fille de Déméter. Maintenant quand je prends mes petites gouttes, parce que j'ai décidé de les prendre pendant un an, quatre fois par jour parce que j'ai un fibrome. Ça fait que là, je les ai prises ce matin, je me suis dit pour ne pas rester trop longtemps dans le souterrain. Et puis pour être disponible à ce que Déméter ne voulait pas [rires]... à la sexualité, à l'épanouissement de l'âme. Béatrice C#3

Cet été, je n'ai eu aucun contact avec ma mère, parce [qu'elle] était en voyage. Je sais que ce n'est pas un hasard si j'ai fait une rencontre amoureuse dans un contexte comme celui-là. J'étais dégagée de la présence de ma mère. [...] Ma mère est revenue de voyage et j'ai consciemment coupé les liens avec elle [...] parce que je veux garder cette liberté et elle le sait, elle le respecte [...] Il y a un dégagement qui se crée par rapport à ma mère. Béatrice C#9

Je me suis complètement fourvoyée par rapport à maman. [...] Je pense que ça faisait mon affaire de me voir en Perséphone reniant mon pouvoir mais ma mère [prénom] n'est pas Déméter du tout. [...] Elle fait plus pitié qu'autre chose. Elle n'est pas Déméter, c'est une Perséphone. [...] Sauf que la fille d'une Perséphone, qu'est-ce qu'elle fait, elle? Roseline C#2

Je me disais "si je meurs aujourd'hui pour demain, est-ce que je me sens bien?" Je me sens bien avec pas mal tout le monde, j'ai un bon bilan, tout est correct, mais avec ma mère... Humm. Ces exercices-là, avec les sept rencontres précédentes m'avaient permis de voir que ce lien-là, il y avait vraiment quelque chose à faire [...] Je pense que ça va me faire travailler pas mal. D'un côté négatif, ça va être très exigeant mais d'un côté positif, je pense que j'étais rendue là et que ça va me permettre de régler des choses. Roseline C#10

Tandis que chez les femmes qui correspondent davantage au profil des déesses vierges telles que Mélia et Axelle, on note un rapprochement et une réconciliation avec la mère. La

compréhension de leurs différences sur le plan archétypal a eu un effet réparateur; l'acceptation de ces différences a apporté un sentiment de paix.

Dans ma relation avec ma mère, qui a été dans une impasse, beaucoup de souffrances, d'affrontements et de déceptions pendant de si longues années, une paix et une acceptation se sont enfin "installées" en moi. La maladie d'Alzheimer y a contribué, ma mère étant rendue bien vulnérable, elle qui l'a toujours été. Je peux dire maintenant qu'elle me touche, et que je ressens beaucoup d'affection pour elle. Je peux maintenant ressentir que c'est elle ma mère, avec ses qualités, ses défauts, et nos grandes différences. Mélia R2#7

Je vois une différence dans ma relation avec ma mère [...] Je suis allée faire mon petit pèlerinage [...] dans ma ville natale et je suis allée marcher nus pieds hier au pied de la tombe de ma mère. Je lui ai dit merci pour des choses. Ça m'a beaucoup aidée, l'atelier, pour cela. Je lui ai dit merci et je suis consciente aussi de ce que je redonne. Ma mère a porté, m'a transmis beaucoup Déméter et Héra : on s'occupe de son mari et de ses enfants. Elle n'a pas laissé beaucoup vivre sa créativité; moi, j'ai peut-être rejeté une partie de Déméter et Héra aussi... il y a beaucoup de travail là-dedans encore à éclaircir mais ce que je veux dire, c'est que j'ai fait la paix avec cela, avec le bilan [bilan synthèse]. Ça m'a fait du bien, beaucoup de bien. Alors, j'étais sereine au pied de la tombe de maman. Axelle C#8

Ces participantes ont vécu un rapprochement avec leur mère devenue vulnérable à cause de la maladie, à l'instar de Sophie qui a perdu sa maman au cours de la démarche.

Moi, j'ai développé une magnifique relation avec maman [...] je suis tombée en amour avec ma mère à sa maladie où la relation s'est transformée vraiment, où je suis devenue l'aidante de ma mère. [...] Ma mère qui a toujours joué le rôle de femme forte [...] là, elle était vulnérable, elle pleurait; elle était désespérée. C'était moi qui la prenait et qui la consolait. [...] J'ai été chanceuse finalement qu'elle ait eu cette maladie-là pour qu'on puisse vivre ça. Sophie C#6

Juin 2009 : le décès de ma mère vient provoquer un immense bouleversement intérieur, un ébranlement de ma structure. Je vis intensément sa perte. Je réalise que durant ces dernières années, la maladie a permis de modifier notre relation, d'inverser les rôles et de favoriser notre rapprochement. Je me suis occupée d'elle du mieux que j'ai pu mais sans m'épuiser, sans m'empêcher de continuer ma route. Le fait de "prendre soin" a renforcé nos liens et je l'ai trouvée très attachante dans sa maladie. Sophie R2#22

Axelle, Mélia et Sophie ont affirmé que la maladie de leur mère est un facteur qui a contribué à la transformation de la dynamique fille/mère et les a rendu enclines à porter un regard

nouveau sur le parcours de cette dernière. Chez Sophie et Axelle, la mort de leur maman a marqué un point tournant dans leur vie.

Cette femme qui a servi de canal pour que je prenne vie a été quelqu'un d'extraordinaire. Je peux voir sa démarche maintenant qu'elle n'est plus. Parce qu'elle était discrète sur ce qu'elle vivait, j'avais l'impression qu'elle suivait le cours des événements de sa vie. Mais non, elle avait toujours un objectif, un projet à réaliser et je crois qu'elle est partie avec acceptation de la fin de son itinéraire. Sophie R2#23

Avec le décès de maman, j'ai l'impression qu'il y a vraiment eu une page de ma vie qui a été tournée puis je me retrouve en transition de quelque chose qui sera je ne sais pas quoi encore parce que la poussière n'est pas toute retournée et que je ne me suis pas remplacée totalement. Sophie C#7

La mort de maman a été un autre point majeur dans mon introspection, ma vie spirituelle, ma quête de sens, mon cheminement vers la maturité. Axelle R1#15
 ... [En référence à son mariage pendant l'été] *Mon alliance, c'est l'alliance de ma mère mais transformée.* Axelle C#6

En somme, la découverte des déesses vulnérables a permis aux participantes de faire des liens entre leur tendance à la dépendance affective et au surinvestissement et certaines difficultés propres à ces archétypes telles le manque de frontière et d'affirmation, l'oubli de soi, la quête de reconnaissance de leur valeur dans le regard des autres, la difficulté à répondre à leurs besoins, à se centrer sur leur état intérieur ou sur un projet personnel. Elles ont aussi reconnu leurs habiletés à nourrir, à consoler et à prendre soin des autres.

La reconnaissance de soi chez les déesses vierges

La connaissance des portraits psychologiques spécifiques aux déesses vierges a aussi éclairé les participantes sur des aspects positifs et négatifs de leur personnalité.

« The three virgin goddesses of Greek mythology are Artemis, Goddess of the Hunt and of the Moon; Athena, Goddess of Wisdom and Crafts; and Hestia, Goddess of Hearth and Temple. These three goddesses personify the independent, active, nonrelationship aspects of women's psychology. Artemis and Athena are outward and achievement-oriented archetypes, whereas Hestia is inwardly focused. All three represent inner drives in women to develop talents, pursue interests, solve problems, compete with others, express themselves articulately in words or through art forms, put their surroundings in order, or lead contemplative lives. Every woman who has ever wanted "a room of her own", or feels at home in nature, or delights in figuring out how something works, or appreciates solitude, has a kinship with one

of these virgin goddesses. [...] The term virgin means undefiled, pure, uncorrupted, unused, untilled, untouched and unworked on "by man", as a virgin soil, a virgin forest⁵⁰⁵ ».

Dans le contexte historique et religieux dominé par les dieux mâles, Artémis, Athéna et Hestia sont considérées comme des exceptions. Capables de concentrer leur énergie et leur attention sur leurs objectifs personnels, elles sont difficilement déstabilisées par les besoins des autres, l'amour, l'attraction érotique et les affaires romantiques, selon Bolen.

« They never married, never were overpowered, deduces, raped, or humiliated by male deities or mortals. They stay "intact", inviolate. In addition, only these three of all the gods, goddesses, and mortals were unmoved by the otherwise irresistible power of Aphrodite, the Goddess of Love, to inflame passion and stir erotic yearnings and romantic feelings. They were not moved by love, sexuality, or infatuation⁵⁰⁶ ».

Les participantes qui ont vécu un cheminement différent du modèle féminin traditionnel se sont facilement identifiées au caractère indépendant des déesses vierges. Celles qui ont investi temps et énergie dans leurs études et leur carrière, et qui ont travaillé fort pour acquérir leurs compétences professionnelles et leur autonomie financière, ont reconnu leurs affinités avec Athéna. L'accès aux études et au marché du travail a contribué au fait que cet archétype est davantage actif chez les femmes modernes.

J'ai parlé d'Athéna ce midi. Je la connais cette Athéna-là... une grosse partie de ma vie, quand je me touchais moins, j'étais dans Athéna, la fille d'affaires avec son petit porte document en cuir et ses talons hauts. Elle est encore là. Je suis fonceuse. J'aime ça aller dans les entreprise. Je la laisse vivre Tout en sachant que je ne suis pas juste ça. Axelle C#4

Aussi, Athéna est la fille du père. Cet aspect a "parlé" aux participantes qui se sont davantage identifiées à leur père qu'à leur mère. Plusieurs ont pris conscience tant de leur besoin d'être vues et reconnues par leur père, de son influence et de son importance dans leur vie, que de leurs attentes déçues ou de leur fierté d'être sa fille; quelques-unes ont cheminé vers une réparation des blessures et vers la réconciliation.

La question du père [...] Athéna, la fille du père. Moi, le symbole que j'ai pour le père ou les hommes en général, c'est un bol vide, c'est une attente toujours de quelque chose qui ne reste pas dedans, qui glisse. Béatrice C#3

⁵⁰⁵ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in everywoman*, op. cit., p. 35.

⁵⁰⁶ *Ibid.*, p. 36.

Il y a vraiment une réconciliation qui s'est faite avec l'homme de ma vie qui est mon père, ici et aujourd'hui. Béatrice C#4

[En parlant de son père] Je me suis dit "Merde, il n'accueille vraiment pas ce que je suis, ce que je peux faire". Roseline C#5

Mon père c'était mon modèle. [...] C'était vraiment une phrase coup de poing. Je l'ai juste reçue et j'ai fermé ma gueule. Mélia C#5

Athéna, ce matin, elle a été très ébranlée. Elle a guéri des choses avec son père. Puis j'ai retrouvé une force. Danielle C#4

C'est un petit mariage, c'est intime. De ma famille, il n'y a que mon père. [...] J'ai choisi que mon père vienne mais je n'ai pas invité ni ma sœur, ni mes deux frères que j'aime mais que je ne vois pas là; ce n'est pas le foyer que je veux. Alors c'est toute une décision pour moi. Axelle C#6

Certaines se sont identifiées à la nature indomptable d'Artémis, à son désir de justice sociale, à son engagement auprès des plus vulnérables et à sa solidarité avec les femmes.

La sororité me travaille, L'Artémis. J'étais très touchée. Tantôt, je n'étais pas capable de parler; c'était trop intense. Je contenais. Mmmm... [...] Artémis, je dirais que c'est la partie des dernières années. J'ai vraiment quatre très bonnes amies [...] ce sont des soeurs de cœur. [...] C'est de l'amour pur, inconditionnel. C'est une épaule, c'est un regard, c'est un miroir. [...] Elles sont bien importantes pour moi. Axelle C#4

Depuis dix ans, j'ai des belles amies; des femmes authentiques, des femmes de cœur. Sophie C#4

Un de mes défis d'aujourd'hui est de voir la réalité telle qu'elle est en renonçant à cette illusion d'un monde idéal sans heurts. J'ai longtemps valorisé Artémis qui porte le flambeau de la paix. Je l'ai mise en valeur et laisser vivre au grand jour cette partie de moi qui est forte et qui fonce pour une cause. Axelle R2#18

Béatrice, Danielle et Mélia ont ressenti une affinité profonde avec Hestia, avec son mouvement naturel vers la solitude, la méditation, la contemplation et l'intériorité. Soulignons ici que la présence de la déesse Hestia – qui représente l'intériorité, le foyer – était symbolisée par une petite chandelle allumée au centre du cercle de conscientisation autour duquel nous étions assises lors de chacun des douze cercles de parole.

J'ai tout relu sur les déesses. J'encerclais les phrases finales et les défis psychologiques [...] je me revoyais dans toutes avec des degrés différents évidemment. Je voyais celles que j'avais été dans le passé et que je lâchais. Celle qui m'a troublée [...] c'est Hestia,

parce que je m'identifie beaucoup à elle... le foyer, le feu. En ce moment, je suis dans le feu [...] Un des défis d'Hestia, c'est de développer sa persona. [...] Je la cherche l'adaptation juste, qui ne soit pas une perte de soi dans l'agence et qui ne soit pas non plus juste une image. Béatrice C#5

Tout à l'heure quand tu parlais d'Hestia et d'Hermès... tu vois je n'avais jamais pensé à ça, le principe féminin et masculin... j'ai toujours vu comme le cercle, le mystère des grandeurs. Et pour moi, dans les pierres, c'est une évidence absolue... Et la flamme au centre, c'est la flamme en chacun de nous... c'est là qu'il y a notre divinité dans notre cœur. Et ce qui m'habite comme mot, [...] offert par ton ami qui est décédé [elle s'adresse à Mélia] que tu nous as partagé généreusement [...] et qui m'éclaire beaucoup et qui dit "C'est ici que ça se passe". Je repars avec cela et je ne peux pas repartir plus ancrée et plus riche que cela. Béatrice C#6

Tantôt quand on dessinait en écoutant l'Heptade, ça m'a vraiment ramenée à quand j'étais petite parce que moi j'ai toujours dessiné. Quand j'avais 8, 9, 10 ans j'étais capable de passer 2 heures d'affilée sur un dessin [...] Je rentrais dans le dessin. Ma mère me disait que je faisais cela. Et je retrouvais cet état-là. [...] Je veux me redonner cet espace-là. [...] J'ai besoin de cela; c'est ma nature. Je suis très proche de Hestia dans ma nature. [...] J'ai un côté Hestia mais j'ai un côté Lionne aussi très fort. J'ai besoin de me réintégrer, de m'accepter et de me permettre de vivre cela. Mélia C#6

Aujourd'hui, ça été une journée paisible, de paix. Ça été vraiment très bon, remplie d'un sentiment de gratitude puis ... je suis dans une énergie comme cela. L'exercice aujourd'hui de la connexion avec le côté divin a été très intéressant. Moi, à chaque fois que je médite, je me branche... c'est toujours la connexion avec l'univers et la terre. J'ai toujours l'impression qu'il y a des ailes qui me protègent. J'ai un ange en arrière de moi qui me protège parce que je suis connectée, puis ça fait plusieurs années que je vis cela de même. Danielle C#6

Hestia, sa présence est très forte chez moi. Être entière, intuitive, intègre, intérieure. Détachement et solitude sont des dimensions présentes. Le sacré est très important pour moi, rituels, méditation, réflexion. Je crois que Hestia et Hermès vont aider Perséphone à reprendre le dessus [...] en lui évitant d'être submergée par l'émotion, et lui permettre de vivre la vague sans être déconnectée de son centre. Danielle Bilan synthèse

Les propos des participantes témoignent d'une compréhension des bienfaits d'une interaction positive et complémentaire entre les différents archétypes.

Les voies de croissance et l'activation des archétypes complémentaires

Selon Bolen, ce qui est problématique c'est de ne développer qu'un seul aspect de sa personnalité, en se confinant dans un archétype dominant. À cet effet, elle suggère une voie de

croissance pertinente pour toutes les femmes: cultiver les autres archétypes. « *Growing beyond the confining limitations of one goddess through the cultivation of others is one possibility that all of the goddess types share*⁵⁰⁷ ». Pour chacun des archétypes, Bolen suggère des voies de croissance qui sont autant de pistes pour sortir de l'enfermement des conditionnements et des stéréotypes sexuels, pour accroître l'autonomisation des femmes et pour stimuler l'exploration de nouveaux territoires psychiques. Sophie a tenu compte de celles proposées aux femmes Déméter.

Le chemin de croissance proposé dans le document est maintenant inscrit à mon journal de bord et sera un phare pour demain : "Au lieu de répondre aux besoins de tout le monde comme si elle était Déméter en personne, la femme devra apprendre à devenir sa propre bonne mère, pour ses besoins à elle-même. Face à une perte significative elle devra émerger de la dépression, en investissant dans une autre relation, sinon sa vie restera vide. Rester à l'affût des signes de printemps est une autre piste pour acquérir une plus grande sagesse et une compréhension spirituelle de la vie". Sophie R2#55

Bolen propose à la femme Perséphone des moyens de grandir au plan de la maturité et de l'autonomie: « *A Persephone woman may grow beyond Persephone the Kore if she must face life on her own and take care of herself*⁵⁰⁸ ». Elle propose également ces voies :

*« Ne pas fuir les difficultés. Faire des choix, s'engager et respecter ses engagements. Réveiller sa sexualité. Faire face à sa vie et prendre soin d'elle-même. Développer sa capacité de vivre des expériences religieuses extatiques. Le cheminement nécessitera de rencontrer son ombre*⁵⁰⁹ ».

À la femme Héra, Bolen suggère de prendre le temps de considérer si l'homme qui la courtise lui convient et d'évaluer sa maturité affective. Elle lui recommande aussi d'être vigilante face aux patterns qui s'inscrivent dans son couple et de résister à la tentation d'adopter un rôle qui limite l'expansion de ses compétences.

*« A Hera woman must consciously and repeatedly align herself with other goddesses who allow her to grow beyond the role of wife*⁵¹⁰ ».

⁵⁰⁷ *Ibid.*, p. 104.

⁵⁰⁸ *Ibid.*, p. 220.

⁵⁰⁹ *Ibid.*, traduction libre, p. 220-223.

⁵¹⁰ *Ibid.*, p. 165.

Quant aux femmes qui ont une prédominance avec les archétypes des déesses vierges, Bolen leur propose de reprendre contact avec leur réceptivité féminine (Perséphone), de cultiver l'aspect maternel de la Grande Déesse (Déméter) et de renouer leur connexion avec Aphrodite. Qu'elles soient d'allégeances vulnérables ou vierges, les participantes ont mis en œuvre les voies de croissance de Bolen pour faire face à leurs difficultés et à leurs patterns psychologiques. Afin de bien saisir leur cheminement, nous avons dressé deux portraits à partir d'une synthèse des données recueillies. Le tableau XI présente un premier portrait de chacune des participantes en fonction de quelques une des caractéristiques des déesses grecques et des archétypes qui y sont associés. Nous avons noté d'un astérisque* les archétypes dominants selon des éléments recueillis qui nous semblent significatifs dans leur vie passée ou actuelle. Par ailleurs, les discours des participantes portent également à faire le constat d'un cheminement vers l'actualisation d'autres ressources personnelles et l'activation d'une autre catégorie d'archétypes.

Tableau XI : Portrait de chacune des participantes selon les caractéristiques des déesses grecques et des archétypes associés

Archétypes	Béatrice	Roseline	Sophie	Jeannie	Danielle	Axelle	Mélia
PERSÉPHONE La jeune fille et le rapport à la mère	*Se sent envahie par sa mère distance nécessaire pour vivre sa sexualité	*Se sent en danger avec sa mère; distance nécessaire pour se protéger	Relation positive avec sa mère. Son décès crée un grand vide	Reproduction du modèle de sa mère: se taire, se débrouiller seule	Relation pas très proche avec sa mère	Relation difficile avec sa mère. Processus de réconciliation	A souffert de l'abandon de sa mère biologique. Impasses avec mère adoptive
DÉMÉTER La mère	Sans enfant	*Mère très engagée auprès de sa fille	A souffert de ne pas avoir eu d'enfant;	*Mère et grand-mère; très engagée et protectrice	Souffre du nid vide; mouvement concret pour un rapprochement	A souffert de ne pas avoir eu d'enfant	Remercie le Ciel de ne pas avoir eu d'enfant
HÉRA L'épouse	Célibataire. Peur de Héra, de l'engagement. Recherche d'un modèle de couple sain	Un seul commentaire: <i>"mon chum ne comprend rien à ce que je dis"</i>	*Héra blessée par les infidélités de ses conjoints. Insatisfactions dans le couple actuel	Divorce très pénible; attirée par le pouvoir; difficulté à accorder sa confiance	Union actuelle satisfaisante. Dialogue sain	Union actuelle satisfaisante. Dialogue sain Mariage récent	Réflexion sur son couple. Problème de dialogue sur des sujets importants
ATHÉNA Le rapport au père. Pouvoir/ carrière	A souffert de ne pas être vue par son père/ bol vide. Insatisfactions au travail	Souffre de ne pas être reconnue par son père. Peur de son pouvoir et doute sur ses compétences	Père idéalisé. A vécu des guerres de pouvoir avec des femmes au travail	Déçue du père dysfonctionnel Carrière satisfaisante/ cheffe des soins intensifs	Héritage positif du père. Insatisfactions au travail mais en recherche de changement	Relation positive avec son père. Satisfaction et autonomie professionnelle	Souffre de ne pas être entendue par son père. Insatisfactions au travail;
ARTÉMIS Rapport aux femmes et engagement social	Rivalité avec sa sœur. Aucune indication sur la présence d'amies	Aucune indication sur la présence d'amies	Méfiance envers les femmes dans le passé. Présence d'amies à l'heure actuelle	Aucune indication sur la présence d'amies	Rivalité avec ses sœurs et sa jumelle. Renoue avec des amies	Rivalité avec sa jumelle. Présence d'amies à l'heure actuelle	*Sensibilité à la misère humaine et aux injustices. Renoue avec des amies
HESTIA Spiritualité	Spiritualité et intériorité actives	En processus d'intégration	En processus d'intégration	Découverte d'un sens à sa spiritualité	*Spiritualité et intériorité actives	Spiritualité et intériorité actives	Spiritualité et intériorité actives
APHRODITE Sexualité et créativité	Grand besoin de partage, de réciprocité et de vivre sa sexualité	En processus d'intégration. Peur d'exprimer son intensité	Désir de redonner vie à sa féminité et à sa créativité	Découverte de son intensité et de l'importance d'Aphrodite	En processus d'intégration. Rapport au corps difficile	*Aphrodite blessée. Peur de son pouvoir de séduction	Grand besoin d'exprimer sa créativité et de vivre sa sexualité

Les tableaux XII et XIII présentent la séquence des variations chez chacune des participantes à partir de leurs archétypes dominants vers d'autres archétypes complémentaires activés au fil de la démarche. Le tableau XIV dresse un deuxième portrait soit une synthèse des mouvements amorcés. Les archétypes notés d'un astérisque* correspondent à ceux des déesses vierges.

Tableau XII : Situation de départ en termes d'archétypes dominants chez chacune

Catégorie	Béatrice	Roseline	Sophie	Jeannie	Danielle	Axelle	Mélia
Déesses vulnérables	Perséphone	Perséphone Déméter	Héra Déméter	Déméter			
Déesses vierges					Hestia Artémis	Athéna	Artémis Hestia
Déesse alchimique						Aphrodite	

Tableau XIII : Variations des mouvements amorcés vers d'autres archétypes

Catégorie	Béatrice	Roseline	Sophie	Jeannie	Danielle	Axelle	Mélia
Déesses vulnérables					Déméter	Déméter Perséphone	Perséphone
Déesses vierges	Hestia	Artémis	Hestia				
Déesse alchimique	Aphrodite	Aphrodite	Aphrodite	Aphrodite	Aphrodite	Aphrodite	Aphrodite

Tableau XIV : Synthèse des mouvements amorcés vers d'autres archétypes

Variation	Béatrice	Roseline	Sophie	Jeannie	Danielle	Axelle	Mélia
De:	Perséphone	Perséphone Déméter	Héra Déméter	Déméter	Hestia* Artémis*	Athéna* Aphrodite	Artémis* Hestia*
Vers:	Hestia* Aphrodite	Artémis* Aphrodite	Hestia* Aphrodite	Aphrodite	Déméter Aphrodite	Déméter Perséphone	Aphrodite Perséphone

Les variations que nous avons relevées indiquent deux tendances évidentes:

1) Une tendance à l'émergence des archétypes complémentaires

À cet effet, nous avons observé que les participantes qui se sont davantage identifiées aux

déeses vulnérables – Béatrice, Roseline, Sophie et Jeannie – ont cheminé vers l'actualisation des archétypes des déesses vierges.

Je ne suis pas juste une mère, je ne suis pas juste une grand-mère. Je suis une femme.
Jeannie C#5

Mon défi et, par la même occasion ce que j'ai expérimenté ici avec vous, c'est la possibilité et la capacité de nommer les choses, de les dire, d'être entendue. [...] Cet été, ça été une zone de plus grande affirmation. Béatrice C#8

Et, vice versa, celles qui se sont davantage identifiées aux déesses vierges – Danielle, Axelle et Mélia – ont cheminé vers l'actualisation des archétypes des déesses vulnérables, par un accueil plus grand envers leur polarité féminine ou leur vulnérabilité.

Le mouvement cette année [...] La mère qui protège ses enfants... Déméter, le mouvement de me rapprocher de mes enfants. Danielle C#12

Aujourd'hui, je me suis permis d'être en contact avec ma tristesse qui a été là pas mal toute la journée et de me permettre cela. Mélia C#6

L'un de mes défis de croissance réside à accueillir, avec l'aide de Déméter, mère présente, aimante et bienveillante, la petite fille blessée que je porte [...] pour respirer librement, m'accueillir, me permettre de vivre pleinement sans m'étouffer, ni restreindre mon intensité. Axelle R2#5

2) Une deuxième tendance observable a trait à l'émergence d'Aphrodite.

Ce changement est d'une importance notable puisque les partages des participantes nous ont appris qu'Aphrodite était l'archétype le plus refoulé ou éteint chez les unes et le plus blessé chez les autres. Étant donné les présupposés, les préjugés, l'hypersexualisation et les stéréotypes sexuels, les explications de Bolen ont aidé les participantes à saisir la quintessence de cette déesse qui s'actualise et se déploie tant dans la communication interpersonnelle, dans l'expression de la sexualité, que dans toutes formes de créativité. Aphrodite, c'est l'archétype qui met du piquant dans la vie; c'est le sel de la terre.

« Aphrodite, Goddess of Love and Beauty, I place in a category all her own as the alchemical goddess, a fitting designation for the magic process or power of transformation that she, alone, had. [...] As the alchemical goddess, Aphrodite shares some similarities with the other two categories, yet is intrinsically different from both. For Aphrodite, relationships are important, but not as long-term commitments to other people (which characterized the vulnerable goddesses). Aphrodite seeks to consummate relationships and generate new life. This archetype may be expressed through physical intercourse or through a creative process.

What she seeks differs from what the virgin goddesses seek, but she is like them in being able to focus on what is personally meaningful to her; others cannot divert her away from her goal. And in that what she values is solely subjective and cannot be measured in terms of achievement or recognitions, Aphrodite is (paradoxically) most similar to anonymous, introverted Hestia – who on the surface is the goddess most unlike Aphrodite. Whomever or whatever Aphrodite imbues with beauty is irresistible. A magnetic attraction results, "chemistry" happens between the two, and they desire union above all else. [...] The desire to know and be known is what Aphrodite generates. If this desire leads to physical intimacy, impregnation and new life may follow. If the union is also or either of mind, heart, or spirit, new growth occurs in the psychological, emotional, or spiritual spheres. When Aphrodite influences a relationship, her effect is not limited to the romantic or sexual. Platonic love, soul connection, deep friendship, rapport, and empathic understanding all are expressions of love. Whenever growth is generated, [...] then Aphrodite is there, affecting both people involved⁵¹¹ ».

Bolen avance que toutes les femmes possèdent en potentialités dans leur psyché tous les archétypes et, qu'entre autres facteurs, le mitan de la vie, les circonstances imprévues et les activités que l'on choisit, comptent parmi les éléments qui en favorisent l'activation.

« All the goddesses are potential patterns in the psyches of all women, yet in each individual woman some of these patterns are activated (energized or developed) and others are not. The formation of crystals was an analogy Jung used to help explain the difference between archetypal patterns (which are universal) and activated archetypes (which are functioning in us). [...] Archetypes might also be compared to the "blueprints" contained in seeds. Growth from seeds depends on soil and climate conditions, presence or absence of certain nutrients, loving care or neglect on the part of gardeners, the size and depth of the container, and the hardiness of the variety itself. Similarly which goddess or goddesses (several may be present at the same time) become activated in any particular woman at a particular time depends on the combined effect of a variety of interacting elements – the woman's predisposition, family and culture, hormones, other people, unchosen circumstances, chosen activities, and stages of life⁵¹² ».

Les tendances observées confirment que le mitan de la vie est une période propice à l'activation des archétypes qui n'ont pas eu l'occasion d'être vécus auparavant. En somme, la découverte des mythes des déesses grecques a apporté aux participantes un éclairage sur les aspects de leur personnalité qui ont pu s'épanouir dans leur vie. Au fil de la démarche, chacune d'elles a aussi mis le doigt sur des blessures et des aspects négligés – qui ne font pas l'objet d'une attention ou d'un soin suffisants –, mal aimés, inconnus d'elle-même ou refoulés dans l'ombre. Les voies de croissance de Bolen ont été des pistes éclairantes qui les ont aidées dans

⁵¹¹ *Ibid.*, p. 224-225.

⁵¹² *Ibid.*, p. 26.

ce sens. En fait, de l'ombre des participantes, ont émergé tant des blessures profondes et des vulnérabilités, que des forces, des motivations et des ressources qui n'avaient pas été honorées, reconnues ni acceptées auparavant. Ces découvertes au niveau de la conscience de soi sont des résultantes d'un processus de transformation qui nous apparaît marqué par trois impulsions distinctes:

- Une descente vers les profondeurs de son être (le conscient et l'inconscient)
- La mise en œuvre des voies de croissance et l'actualisation des potentialités
- Une remontée vers le renouveau et une impression de renaissance

La dernière partie de ce chapitre sera consacrée à l'interprétation théologique du sens de cette pratique à la lumière d'une tradition de sagesse, celle de la mythologie grecque.

4.2 Interprétation théologique: l'éclairage de la mythologie grecque

Cette section de notre thèse est consacrée à l'interprétation théologique de la pratique à la lumière d'une tradition de sagesse. Quoique d'autres traditions de sagesse auraient été en mesure de répondre à la question "à quoi cela ressemble?", notre souci de cohérence et de continuité avec nos cadres de référence premiers, nous a portée à choisir la mythologie grecque. Après avoir constaté dans la partie précédente que la fonction psychologique des mythes demeure bien active dans les sociétés contemporaines, nous verrons comment ces derniers apportent également un éclairage pertinent tant sur le sens que les participantes donnent à leur drame, que sur le sens des éléments qui ont contribué à leur transformation. Dans un premier temps, nous présenterons quelques points de vue d'experts sur des aspects du mythe et de la mythologie. Puis, à la lumière des mythes de Psyché, de Déméter et de Perséphone, nous proposerons un ultime geste d'interprétation de la pratique. Face au caractère universel des défis – les obstacles, les ouvertures et les percées – que les participantes ont relevés durant leur parcours, ces mythes grecs ont éveillé en nous une résonance particulière par leur pouvoir d'évoquer tant l'universel que le familier, le divin que l'humain. Ces référents nous ont permis de faire des pairages et des équivalences avec les thèmes et les lignes de force en émergence au sein du mouvement global de transformation observé chez le groupe.

4.2.1 La mythologie : quelques points de vue d'experts

Nos recherches nous ont permis de saisir tant l'ampleur du champ d'études qu'est la mythologie classique que la richesse de la mythologie grecque qui, en fait, résulte de l'action d'influences diverses tels des éléments indo-européens, des apports venus du monde sémite et des civilisations méditerranéennes. La mythologie est un univers complexe. Face à la difficulté relative à présenter ce sujet dans des limites raisonnables, voici une synthèse des positions de quelques-uns des experts qui ont fourni des éclaircissements salutaires sur certains des aspects du mythe et de la mythologie.

4.2.1.1 Quelques définitions du mythe et de la mythologie

Dans *Mythologie générale*, Félix Guirand⁵¹³ soumet une double signification à ce terme.

« Il désigne soit l'ensemble des mythes et légendes concernant une religion, soit l'étude méthodique et comparée des différents mythes, pour en déterminer le sens, l'origine, l'évolution et les rapports⁵¹⁴ ».

Guirand, qui s'est intéressé aux mythologies de différents peuples, affirme que le mythe est une des premières manifestations de l'intelligence humaine.

« Les premiers contes que [l'humain] a imaginés lui ont été inspirés par le spectacle des choses, dont il ne parvenait pas à saisir le sens, mais dont il voulait néanmoins, parfois pour apaiser ses effrois, le plus souvent pour justifier ses terreurs, donner une interprétation. La forme mythique est la forme primordiale de l'esprit humain; elle est à l'origine de tout poésie, à l'origine de toute littérature⁵¹⁵ ».

Sous le rapport du contenu et par ordre d'apparition, il avance que les tout premiers mythes – les plus anciens et les plus nombreux – ont trait aux phénomènes de la nature et sont antérieurs même à toute idée religieuse.

« Avant d'acquérir la notion du divin, l'homme primitif, pour dominer les puissances surnaturelles ou se les rendre favorables, recourt à certains rites, de caractère magique plus que religieux⁵¹⁶ ».

⁵¹³ Félix Guirand, ancien professeur agrégé de lettres classiques en France, est l'auteur de l'ouvrage *Mythologie générale* dont la première édition est parue en 1935. Il est le fondateur de la collection "Petits Classiques" chez Larousse.

⁵¹⁴ Félix Guirand (1935). *Mythologie générale*, Paris: Librairie Larousse, p. v.

⁵¹⁵ *Ibid.*, p. v.

⁵¹⁶ *Ibid.*, p. vi.

Parmi les mythes à caractère réellement religieux, l'auteur en précise deux types: les uns tirent leur origine dans la pratique du culte et les autres, les plus tardifs, concernent les dieux eux-mêmes. « *Ils supposent pour se constituer, une religion bien établie et assez loin déjà de ses origines. [...] Le recul du temps est indispensable à la formation des mythes*⁵¹⁷ ». Dans un dernier groupe, il range les mythes qui se rapportent à des héros.

« *À beaucoup de ces mythes est attachée, en outre, une signification morale. Elle n'est pas toujours très perceptible, et l'extravagance du récit nous en dissimule parfois la portée. Mais, quand on la découvre, comment ne pas s'émouvoir de l'inquiétude de toutes ces générations, pour la plupart abolies, en face de ces grands problèmes dont certains, dans l'ordre physique, ont été éclaircis par la science, mais dont tant d'autres encore demeurent sans solution? Car les mythes ne sont pas seulement issus de la crédulité populaire ou de l'imagination des poètes; ils traduisent aussi, sous une forme imagée, l'expérience des sages, les méditations des philosophes.*⁵¹⁸ [...] *Le propre de la mythologie est de nous mettre en contact non seulement avec l'âme naïve des foules, mais aussi avec les œuvres les plus haute des poètes de tous les pays*⁵¹⁹ ».

Chez Guirand, pour qui la mythologie est génératrice de poésie et d'art, « *ce serait une grave erreur que de s'en tenir à la seule forme des mythes, sans rechercher le sens qui y est enclos [...] l'interprétation des mythes est une chose fort délicate*⁵²⁰ ».

De son côté, Pierre Grimal⁵²¹, un expert de la civilisation romaine qui, dans son *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, a procédé à l'inventaire et au classement des récits, afin que ses lecteurs et lectrices puissent dissocier les données historiques, des éléments mythiques et des enjolivures imaginatives.

« *Ce qu'on appelle traditionnellement la "mythologie" classique n'est un objet, ni simple, ni même cohérent. Prise dans son ensemble elle constitue une masse de récits fabuleux, de tout ordre, de toute époque, dans laquelle il convient d'établir, si cela est possible, quelque classement. Une première distinction résulte de l'origine du récit: certaines légendes sont romaines, le plus grand nombre est hellénique. Les deux mythologies ont assurément, entre elles, bien des points de contact, mais avant de se rencontrer, elles avaient suivi des routes*

⁵¹⁷ *Ibid.*, p. vi.

⁵¹⁸ *Ibid.*, p. vi-vii.

⁵¹⁹ *Ibid.*, p. vii.

⁵²⁰ *Ibid.*, p. v.

⁵²¹ Pierre Grimal (1912-1996) a été professeur de langue et littérature latines à la Sorbonne. Cet expert de la civilisation romaine est l'auteur d'une cinquantaine d'ouvrages et le traducteur de plusieurs œuvres, du grec ancien au français et du latin au français.

distinctes et inégalement longues. La pensée mythique grecque est de beaucoup la plus riche et c'est elle qui, finalement, imposera ses formes à l'autre [...]»⁵²².

Parmi la cascade de définitions, Grimal clarifie des termes souvent confondus et distingue les différences entre les mythes, les légendes et les "cycles héroïques".

« Si maintenant l'on considère la mythologie "classique" non plus dans sa formation mais comme un tout, fixé par l'état actuel de nos documents, la variété n'est pas moindre. Conformément aux classifications (d'ailleurs assez variables et incertaines) des spécialistes, nous distinguerons des "mythes" proprement dits, des "cycles héroïques", des "nouvelles", des "légendes étiologiques", des "contes populaires" enfin de simples "anecdotes" sans autre portée qu'elles-mêmes. À ce point de vue, les différences entre mythologie grecque et mythologie romaine s'effacent; toutefois l'on constate que les formes les plus hautes (les mythes notamment, et les "nouvelles", ainsi que les cycles héroïques) n'appartiennent guère qu'à la première. On est convenu d'appeler "mythe", au sens étroit, un récit se référant à un ordre du monde antérieur à l'ordre actuel et destiné, non pas à expliquer une particularité locale et limitée (c'est le rôle de la simple "légende étiologique"), mais une loi organique de la nature des choses»⁵²³.

Jacques Desautels⁵²⁴, professeur de langue et de littérature grecques à l'Université Laval, précise qu'aujourd'hui comme hier, les mythes sont des histoires mais qu'à l'inverse toutes les histoires ne sont pas des mythes. Il abonde dans le sens des classifications de Grimal pour définir les frontières du mythe.

« À proprement parler, toutefois, on aurait avantage, à l'instar de Pierre Grimal, à n'utiliser le terme que pour les récits fondateurs qui, par leur signification cosmique, touchent à la formation du monde et à la naissance des dieux et, par leur pérennité, ont servi de base aux croyances religieuses des Grecs de toutes les époques antiques. Aux récits autres que ceux-là, à ces légendes qui forment des séries d'épisodes auxquelles un personnage principal, Héraclès ou Thésée par exemple, ou encore une intrigue complexe, telles que la guerre de Troie ou la fondation de Thèbes, donnent l'unité, mieux vaudrait réserver le nom de cycles divins ou cycles héroïques»⁵²⁵.

⁵²² Pierre Grimal (1951). *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, 5^e éd., Paris: Presses Universitaires de France, p. xi-xii.

⁵²³ *Ibid.*, p. xiv.

⁵²⁴ Jacques Desautels a enseigné la langue et la littérature grecques à l'université Laval. Ce spécialiste de la mythologie gréco-romaine a puisé ses sources dans une production littéraire de vingt-cinq siècles afin d'écrire l'ouvrage *Dieux et mythes de la Grèce ancienne. La mythologie gréco-romaine*.

⁵²⁵ Jacques Desautels (1988). *Dieux et mythes de la Grèce ancienne. La mythologie gréco-romaine*, Québec: Les Presses de l'Université Laval, p. 58.

À l'instar de Guirand, il accorde deux sens au mot mythologie⁵²⁶: 1) l'étude des mythes, ce qui implique une tentative de théorisation des mythes, ou leur étude comme objet de science; 2 dans le sens le plus usuel, un système de mythes. D'autres, tels Jean-Pierre Vernant de l'école structuraliste et Charles Kérényi de l'école symboliste, ont proposé ces définitions dont certaines ont trait de façon plus spécifique à la mythologie grecque.

« Un ensemble narratif unifié qui représente, par l'étendue de son champ et par sa cohérence interne, un système de pensée original, aussi complexe et rigoureux à sa façon que peut l'être, dans un registre différent, la construction d'une philosophie⁵²⁷ ».

« Tout le système de création légendaire où les grecs ont cherché à inscrire les traits marquants de leur univers religieux, dans un effort continu pour traduire en termes de récit la physionomie du sacré, la configuration de l'au-delà, la géographie du monde surnaturel qui étaient propres à leur culture⁵²⁸ ».

« À la question : qu'est-ce que la mythologie? On ne peut donner de réponse exhaustive qu'en prenant connaissance de "mythologèmes"⁵²⁹ authentiques: alors viendra d'elle-même la réponse qu'il est si difficile de traduire en mots. Mais on peut aussi puiser un concept préparatoire et introductif pour sa compréhension dans l'idée que le divin choisit souvent pour s'exprimer la poésie et la musique, mais – l'histoire de l'humanité le prouve – de préférence la mythologie. Toute véritable mythologie est dans son essence religieuse. Et une religion, par le fait même qu'elle est religion mythologique d'une façon aussi prononcée que la religion grecque, exprime véritablement l'essence de la religion en tant que familiarité avec le divin⁵³⁰ ».

Ici, une précision s'impose sur le sens de "mythologème". Chez Gilbert Durand, un expert reconnu par ses travaux sur l'imaginaire, ce terme désigne l'élément central du noyau imaginaire contenu dans une mythologie. Martine Xiberras et Claudio Neri, en référence aux travaux de Durand et de Lévi-Strauss, apportent ces autres explications. *« Le mythème, comme le mythologème, est un des éléments moteurs des représentations qui sont sur la voie du mythe. [...] La propriété principale du mythologème [...] est de contenir le schème dynamique*

⁵²⁶ *Ibid.*, p. 58.

⁵²⁷ Jean-Pierre Vernant (1982), *Mythe et société en Grèce ancienne*, Paris: Maspero, p. 207.

⁵²⁸ Jean-Pierre Vernant (1985), « Grèce. Le problème mythologique », *Dictionnaire des mythologies*, Paris: Flammarion, p. 474.

⁵²⁹ Un mythologème est une unité de signification minimale commune à plusieurs mythes, chaque mythe naissant de l'association de divers mythologèmes. Définition repérée à http://bbouillon.free.fr/univ/cours_ufr/relig/Fichiers/mytho/gloss.htm [consulté le 2 juin 2015].

⁵³⁰ Charles Kérényi (1957). *La religion antique*, Genève: Georg, p.42-42.

et créateur de l'image⁵³¹ ». « Un mythe peut se traduire d'une langue à l'autre parce qu'il est transpersonnel, transculturel et métalinguistique⁵³² ».

« Le mythologème est un motif, un fragment ou plutôt la plus petite unité signifiante d'un mythe. [...] Claude Lévi-Strauss propose de repérer, dans les différentes versions d'un mythe, les personnages, les éléments, les actions exerçant une fonction équivalente. Il définit ces unités invariantes des "mythèmes". [...] Une définition de mythologème basée sur cette approche doit mettre en relief le fait que tout mythologème fait partie d'une trame complexe d'événements, de relations et de sentiments⁵³³ ».

Les travaux de Claude Lévi-Strauss⁵³⁴ ont mis en évidence un trait distinctif du mythe: la pureté et la force des oppositions structurales⁵³⁵ ». Dès lors, son modèle structural a permis la reconnaissance d'une équivalence entre toutes les versions des mythes.

« La méthode nous débarrasse donc d'une difficulté qui a constitué jusqu'à présent un des principaux obstacles au progrès des études mythologiques, à savoir la recherche de la version authentique ou primitive. Nous proposons, au contraire, de définir chaque mythe par l'ensemble de toutes ses versions. Autrement dit : le mythe reste mythe aussi longtemps qu'il est perçu comme tel. [...] De ce qui précède résulte une conséquence importante. Puisqu'un mythe se compose de l'ensemble de ses variantes, l'analyse structurale devra les considérer toutes au même titre. [...] A l'inverse, on n'insistera jamais assez sur l'absolue nécessité de n'omettre aucune des variantes qui ont été recueillies. [...] Il n'existe pas de version "vraie" dont toutes les autres seraient des copies ou des échos déformés. Toutes les versions appartiennent au mythe⁵³⁶ ».

Selon Luc Brisson⁵³⁷, le structuralisme permet un nouveau type d'interprétation, au-delà de la dimension historique des mythes, qui se fonde sur cette règle fondamentale : « Il n'y a pas plus de bonnes et de mauvaises versions d'un même mythe qu'il n'y a de bonnes et de mauvaises

⁵³¹ Martine Xiberras (2002). *Pratique de l'imaginaire*, Québec : Les Presses de l'Université Laval, p. 111.

⁵³² *Ibid.*, p. 19.

⁵³³ Claudio Neri. « Crise de la présence et mythologème. Hommage à Francesco Corrao ». Séminaire de recherche et de doctorat « *Les modèles de l'anthropologie* », 5 mars 1998, Université Lumière Lyon 2. Repéré à <http://lnx.claudioneri.it/wp-content/uploads/2013/05/crise-de-la-presence-et-mythologeme.pdf> [Consulté le 26 juin 2015].

⁵³⁴ Claude Lévi-Strauss (1908-2009), anthropologue, a été le premier à analyser le texte des mythes à partir des théories du linguiste Ferdinand de Saussure.

⁵³⁵ Philippe Seller. « Qu'est-ce qu'un mythe littéraire ? » dans *Littérature*. La farcissure. Intertextualités au XVI^e siècle, n° 55, octobre 1984, p. 112.

⁵³⁶ Claude Lévi-Strauss (1955). « La Structure des mythes », texte annoté par Elizabeth Benware d'après l'article original: "The Structural Study of Myth", in : "MYTH, a Symposium", *Journal of American Folklore*, vol. 78, n° 270, oct.-déc. 1955, p. 428-444.

⁵³⁷ Luc Brisson est un philosophe et un expert de la pensée antique. Depuis 1974, il travaille au Centre National de Recherche Scientifique à Paris. Il est reçu à la Société Royale du Canada en 1998.

variantes d'une même version de ce mythe; toutes s'équivalent et doivent être mises sur le même pied⁵³⁸ ».

Sur la question de la dimension religieuse ou mystique du mythe, les avis sont partagés. Chez Kérényi, comme on vient de le voir, *"toute véritable mythologie est dans son essence religieuse"*. Guirand, lui, affirme que *« mythologie et religion sont deux choses très distinctes⁵³⁹ »*. Quant à Grimal, pour qui le mythe n'est pas forcément religieux, il avance qu'un des plus grands mythes grecs, celui de Déméter, possède un caractère profondément religieux.

« Contrairement à ce que l'on affirme souvent, le mythe, même lorsqu'il fait intervenir des dieux, n'est pas nécessairement religieux. [...] D'autres mythes, au contraire, sont étroitement liés à une personnalité divine et à la religion proprement dite. Tout le cycle de Déméter, qui rend compte mystiquement de la germination, de la croissance, de la maturation du blé, est l'un des plus grands mythes de la pensée grecque. Il est, lui, profondément religieux et ne s'épanouit pleinement que dans les Mystères éleusiniens, grâce à un appareil rituel extrêmement complexe⁵⁴⁰ ».

Chez Desautels, la mythologie gréco-romaine⁵⁴¹ est l'expression d'une vision religieuse et le récit sur les dieux et les héros doit, dans sa trame de fond, être le reflet du surnaturel.

« C'est d'abord, bien sûr, l'ensemble des récits que les Grecs ont faits sur leurs dieux et sur leurs héros. [...] Les Grecs se sont raconté à leur sujet de merveilleuses histoires, des histoires que les poètes ont mises par écrit à partir du VIII^e siècle avant J.-C. et dont certaines allaient devenir des chefs-d'œuvre éternels. L'Iliade et l'Odyssée d'Homère, pour ne prendre que ces exemples, sont, avec la Bible, les ouvrages les plus importants de la littérature occidentale de tous les temps. Mais la mythologie, ce n'est pas qu'un ensemble d'histoires. C'est aussi l'expression d'une vision religieuse du monde et un lieu où les croyances, individuelles et collectives, trouvaient leur fondement, tout en s'adaptant à ceux qui les racontaient ou les entendaient. L'explication de l'univers s'est d'abord faite en images: des images qui voulaient rendre compte du surnaturel présent partout et, une fois traduites en mots surtout, des images qui transposaient dans le langage humain les réalités divines. Les dieux et les héros dont on parlait, on leur rendait aussi un culte. Donc, on croyait en eux. C'est dire qu'au-delà du récit, il y a là une réalité que chacun doit prendre au sérieux. La façon de raconter l'histoire peut varier, le poète peut profiter de la grande liberté que lui

⁵³⁸ Luc Brisson (1976). *Le mythe de Tirésias; essai d'analyse structurale*, Leiden: Brill, p. 4.

⁵³⁹ Félix Guirand, *op. cit.*, p. vii.

⁵⁴⁰ Pierre Grimal, *op. cit.*, p. xiv.

⁵⁴¹ Afin d'expliquer l'approche de son livre, Desautels nous informe que: *« la mythologie classique, qui a tant marqué la pensée occidentale est d'abord grecque, mais elle nous est parvenue largement par l'intermédiaire des Romains. Eux-mêmes furent en leur temps éblouis par cette mythologie des Grecs et l'adoptèrent presque intégralement, au détriment d'ailleurs de leur propre panthéon. »*, *op. cit.*, p. 5.

*laisse l'absence de tout dogme en Grèce, mais ce que l'on dit des dieux et des héros se doit d'être, dans sa trame de fond, le reflet du surnaturel. Telle est d'abord la fonction de la mythologie*⁵⁴² ».

Les quelques points de vue présentés donnent un aperçu de la nature des interprétations et des questions soulevées. Force est de constater que la notion de mythe est passée par plusieurs crises et qu'elle s'avère bien moins délimitée qu'on ne l'avait cru. Philippe Seller de l'Université Paris-V affirme : « *Comme science, la mythologie s'est constituée progressivement au cours du XIX^e siècle et des premières décennies du XX^e.* »⁵⁴³ Le débat sur le sens à donner aux mythes et à la mythologie demeure animé car, à la discussion théorique des spécialistes de l'Antiquité et des études classiques, se sont joints d'autres experts issus de différentes disciplines.

4.2.1.2 Les approches du mythe et de la mythologie

Nombreuses sont les spécialités scientifiques qui travaillent sur le mythe et avec le mythe – anthropologues, ethnologues, philosophes, folkloristes, psychanalystes, linguistes, critiques littéraires et comparatistes de toutes tendances – et chacune d'elles l'aborde du point de vue de sa discipline, fournit ses propres définitions et, d'une certaine façon, en revendique la propriété. Cependant, les méthodes de ces spécialités, tout autant valables et rigoureuses, ne sont pas toutes compatibles. De ce fait, « *les auteurs ne s'entendent pas sur le sens à donner au mythe, la chose comme le mot* »⁵⁴⁴. Dans *Dieux et mythes de la Grèce antique*, Jacques Desautels⁵⁴⁵ donne un aperçu global des différentes approches et écoles de pensée, de leur conception du mythe et de leurs représentants (voir le tableau XV).

⁵⁴² Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 14-15.

⁵⁴³ Philippe Seller, *op. cit.*, p. 112.

⁵⁴⁴ Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 38.

⁵⁴⁵ *Ibid.*, p. 49-50.

Tableau XV : Synthèse des écoles de pensée et de leur conception du mythe

Les écoles	Leur conception du mythe	Leurs représentants
École naturaliste et de mythologie comparée	Des mythes de la nature qui renvoient à des phénomènes naturels.	Max Müller
École traditionnelle	Un récit qu'on doit considérer comme tel sans chercher à l'interpréter. On examine : les thèmes qu'il développe, les diverses versions littéraires et les allégories qu'il cache.	Mythographes anciens Pythagoriciens Érudits jusqu'à la fin du XIX ^e Plusieurs hellénistes P. Grimal H.J. Rose G.S. Kirk
École évolutionniste	L'expression d'un effort intellectuel pour expliquer le monde à travers une pensée "irrationnelle" et "primitive".	J.G. Frazer E.R. Taylor L'École de Cambridge
École fonctionnaliste	Les mythes visent à créer et à renforcer l'unité du groupe social	Des anthropologues dont Bronislaw Malinowski
École française de sociologie	Le mythe est un système de symboles institutionnalisés, une conduite codifiée, l'expérience organisée.	Marcel Mauss Louis Gernet Georges Dumézil
École symboliste ou métaphorique	Les mythes sont porteurs de symboles et de vérités métaphysiques.	Des psychologues: Freud, Jung, Kérényi Des philosophes: Ernst Cassirer, Paul Ricœur Des historiens de la religion: Mircea Eliade
École structuraliste	Un réseau de relations dont il faut rechercher les éléments et la structure profonde dans les diverses versions et les transformations de tous ordres que le mythe a pu connaître.	Claude Lévi-Strauss Jean-Pierre Vernant Marcel Detienne Pierre Vidal-Naquette Et leurs collaborateurs du Centre de recherche comparée sur les sociétés anciennes

Ces spécialistes de divers horizons ont mis en lumière des facettes du mythe pas toujours perçues par les autres ou une perspective complémentaire qui a contribué à l'évolution des connaissances. À titre d'autre exemple, les découvertes de Maurice Leenhardt⁵⁴⁶, sur l'existence de sociétés où le récit mythique est principe d'action, ont entraîné une réappréciation du mythe aux yeux des phénoménologues. « *Les éléments fabuleux que l'on croyait relégués dans les vieux mythes, se rencontraient vivants et agissants, crus et vécus par*

⁵⁴⁶ Maurice Leenhardt (1878-1954), ethnologue, a vécu plusieurs années en Nouvelle-Calédonie.

*des hommes vivants*⁵⁴⁷ ». Georges Van Riet a décrit la portée des recherches de cet ethnologue qui est le premier auteur français à théoriser l'existence de la "pensée mythique", terme repris par la suite par Claude Lévi-Strauss.

*« D'après Leenhardt, mythe et rationalité sont des modes complémentaires de la connaissance humaine; ils se retrouvent, bien qu'en des proportions différentes, aussi bien dans la mentalité archaïque que dans la mentalité moderne. Il faut les respecter tous les deux. S'en tenir à la seule rationalité, c'est négliger le monde proprement humain, la religion, la poésie. C'est s'enfermer dans la logique et la technique. [...] Inversement, s'en tenir au seul mythe mène aux aberrations et à la stagnation [...]. Connaissance objective et connaissance affective doivent donc se compléter mutuellement*⁵⁴⁸ ».

*« Le mythique n'est pas une étape dans l'évolution de l'humanité, mais plutôt un étage dans les niveaux de la conscience humaine*⁵⁴⁹ ».

Ces informations sur les différentes approches du mythe confirment nos affinités avec l'école symboliste dont les tenants s'intéressent aux vérités métaphysiques, aux symboles significatifs et aux projections de l'inconscient contenu dans les mythes. Tout en reconnaissant l'apport des diverses théories, notre penchant s'inscrit vers les analyses et les avancées des psychanalystes d'orientation jungienne⁵⁵⁰ qui, soigneusement, ont porté une attention aux interrelations entre ces dimensions. Au fil de nos recherches, nous avons découvert, entre autres, les réflexions des Mircea Eliade et Joseph Campbell sur les fonctions du mythe dans les sociétés d'hier et d'aujourd'hui. À notre avis, qu'ils soient psychanalystes jungiens, historiens des religions, philosophes ou anthropologues, les tenants de l'école symboliste tous ont en commun des intérêts pour les parallèles entre les activités de l'inconscient, la religion, la mythologie et la dimension symbolique à l'intérieur des passages de la vie ou des autres types de démarches à caractère spirituel.

⁵⁴⁷ Maurice Leenhardt (1947). *Do Kamo. La personne et le mythe dans le monde mélanésien*, Paris: Gallimard, p. 243.

⁵⁴⁸ Georges Van Riet (1960). « Mythe et vérité », *Revue philosophique de Louvain*, vol. 58, n° 57, p. 15-87. Repéré à http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/phlou_0035-3841_1960_num_58_57_5031 [consulté le 11 juillet 2015]. p. 45.

⁵⁴⁹ *Ibid.*, p. 47.

⁵⁵⁰ Parmi les psychanalystes qui ont inspiré nos réflexions dans cette thèse, mentionnons les C.G. Jung, Jean Shinoda Bolen, Marion Woodman, Monika Wikman, Jan Bauer, Sylvia Brinton Perera, Clarissa Pinkola Estès, Robert A Johnson, etc.

4.2.1.3 Les caractères et les fonctions du mythe

Jacques Desautels⁵⁵¹ de l'Université Laval, en référence aux travaux des Mircea Eliade⁵⁵², Geoffrey Stephen Kirk⁵⁵³ et Pierre Grimal⁵⁵⁴, a dressé un portrait des caractéristiques du mythe que ces trois représentants d'écoles différentes tiennent comme essentielles. Le tableau XVI présente ces caractéristiques essentielles du mythe en référence à ces écoles de pensée. En résumé, les mythes possèdent les six traits communs suivants : 1) ce sont des histoires; 2) des histoires sacrées et traditionnelles; 3) des histoires à fonction sociale; 4) des histoires à thèmes limités; 5) des histoires qui ne sont jamais construites d'avance; 6) des histoires changeantes. De ses recherches, Philippe Seller avance que les Eliade, Dumézil⁵⁵⁵ et Lévis Strauss s'entendent pour nommer trois caractéristiques qui singularisent le mythe : 1) c'est un récit fondateur; 2) un récit anonyme et collectif; 3) un récit tenu pour vrai.

« *Le mythe leur apparaît comme un "récit fondateur", un récit instaurateur (P. Ricœur). En rappelant le temps fabuleux des commencements, il explique comment s'est fondé le groupe, le sens de tel rite ou de tel interdit, l'origine de la condition présente des hommes. Ce récit est "anonyme et collectif", élaboré oralement au fil des générations [...] Longtemps retravaillé, le mythe atteint une concision et une force [...] Le mythe est "tenu pour vrai". Histoire sacrée, d'une efficacité magique, récitée dans des circonstances précises, il est réellement distinct, pour ses fidèles eux-mêmes, de tous les récits de fiction (contes, fables, récits d'animaux). Le mythe remplit une fonction socio-religieuse. Intégrateur social, il est le ciment du groupe, auquel il propose des normes de vie et dont il fait baigner le présent dans le sacré. Les personnages principaux des mythes (dieux, héros) agissent en vertu de mobiles largement étrangers au vraisemblable, à la psychologie raisonnable. Leur logique est celle de l'imaginaire*⁵⁵⁶ ».

⁵⁵¹ Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 54.

⁵⁵² Mircea Eliade (1981). « Mythe. Approche d'une définition », *Dictionnaire des mythologies*, Paris: Flammarion, tome II, p. 138-140.

⁵⁵³ Geoffrey Stephen Kirk (1970). *Myth: Its Meaning and Functions in Ancient and Other Cultures*, Cambridge: University Press, p. 1-42.

⁵⁵⁴ Pierre Grimal (1969). *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, 4^e édition, Paris: PUF, p. x-xxv.

⁵⁵⁵ Georges Dumézil (1898-1986) était linguiste, ethnologue, anthropologue, philologue, mythologue.

⁵⁵⁶ Philippe Seller, *op. cit.*, p. 113-114.

Tableau XVI : Liste des caractéristiques essentielles du mythe

- une histoire (ou des histoires);
- de puissances divines (dieux et héros), donc sacrée puisqu'elle est l'œuvre d'êtres surnaturels;
- d'origine inconnue;
- qui relate des événements historiques ou se réfère à un ordre du monde antérieur à l'ordre du monde actuel, et se rapporte toujours à une "création";
- qui en même temps s'inscrit dans un temps différent du temps historique dont les humains font l'expérience;
- dont la fonction est de faire connaître l'origine des choses et d'expliquer – donc de maîtriser –, par exemple, des pratiques, des croyances, des institutions, des phénomènes naturels;
- qui est associée à des rites et à des croyances religieuses;
- et qui est même objet de croyance, tenue pour vraie du fait qu'elle se rapporte à des réalités (à la différence des fables qui ne sont qu'invention), malgré le côté invraisemblable de cette croyance pour un observateur étranger: on y adhère;
- que l'on vit, soit en narrant le mythe, soit en pratiquant les rites auxquels il est relié;
- des histoires traditionnelles et devenues telles en s'insérant dans la tradition parce qu'elles ont certains caractères ou qu'elles les ont acquis progressivement, par exemple profondeur, densité, imagination, complexité, lien avec l'au-delà, résonance universelle, et parce qu'on y retrouve des messages importants sur la vie en général ou sur la vie en société;
- qui tendent à recouvrir un nombre limité de thèmes destinés à remplir plusieurs fonctions, à refléter différents intérêts.

Selon Mircea Eliade⁵⁵⁷, un expert en histoire des religions, il n'est pas possible de trouver une seule définition capable de couvrir tous les types et toutes les fonctions des mythes.

« *Le mythe est une réalité culturelle extrêmement complexe, qui peut être abordée et interprétée dans des perspectives multiples et complémentaires. [...] Un fait nous semble essentiel: le mythe est considéré comme une histoire "vraie", parce qu'il se réfère toujours à des réalités* ⁵⁵⁸ ».

Chez Eliade, le mythe est une histoire sacrée qui propose une manière d'être.

⁵⁵⁷ Mircea Eliade (1907-1986) compte parmi les grands experts en histoire des religions. Docteur en philosophie, mythologue et romancier roumain, il est l'auteur de deux ouvrages qui l'ont fait connaître et dont les titres en français sont : *Le mythe de l'éternel retour* (1949) et *Le sacré et le profane* (1957).

⁵⁵⁸ Mircea Eliade (1963). *Aspects du mythe*, Paris: Gallimard, coll. Folio/Essais, p. 16-17.

« Il n'y a pas de mythe s'il n'y a pas dévoilement d'un "mystère", révélation d'un événement primordial qui a fondé soit une structure du réel, soit un comportement humain⁵⁵⁹ ».

Pour celui qui a déjà affirmé que « la compréhension du mythe comptera un jour parmi les plus utiles découvertes du XX^e siècle⁵⁶⁰ », ni l'humain moderne ni la société ne pourront s'en affranchir complètement. Si les grands thèmes mythiques sont facilement repérables dans la psyché des individus, il souligne qu'au plan social, ils sont camouflés.

« Au niveau de l'expérience individuelle, le mythe n'a jamais complètement disparu: il se fait sentir dans les rêves, les fantaisies et les nostalgies de l'homme moderne. [...] Tout en reconnaissant que les grands thèmes mythiques continuent à se répéter dans les zones obscures de la psyché, on peut se demander si le mythe en tant que modèle exemplaire du comportement humain, ne survit pas aussi, sous une forme plus ou moins dégradée chez nos contemporains. Il semble qu'un mythe, tout comme les symboles qu'il met en œuvre, ne disparaît jamais de l'actualité psychique: il change seulement d'aspect et camoufle ses fonctions. Mais il serait instructif de prolonger l'enquête et de démasquer le camouflage des mythes au niveau social⁵⁶¹ ».

« Une analyse adéquate de la mythologie diffuse de l'homme moderne demanderait des volumes. Car, laïcisés, dégradés, camouflés, les mythes et les images mythiques se rencontrent partout: il n'est que de les reconnaître⁵⁶² ».

Chez les modernes, c'est par l'instruction et l'éducation qu'on retrouve le *modèle exemplaire* que fournissaient les mythes aux sociétés traditionnelles.

« Il paraît improbable qu'une société puisse s'affranchir complètement du mythe, car des notes essentielles au comportement mythique – modèle exemplaire, répétition, rupture de la durée profane et intégration du temps primordial – les deux premières au moins sont consubstantielles à toute condition humaine. Ainsi, il n'est pas difficile de reconnaître dans ce qu'on appelle, chez les modernes, l'instruction, l'éducation, la culture didactique, la fonction remplie par le mythe dans les sociétés archaïques. Ceci est vrai, non seulement parce que les mythes représentent à la fois la somme des traditions ancestrales et les normes qu'il importe de ne pas transgresser, et que la transmission – la plupart du temps secrète, initiatique – des mythes équivaut à "l'instruction" plus ou moins officielle d'une société moderne⁵⁶³ ».

⁵⁵⁹ Mircea Eliade (1957). *Mythes, rêves et mystères*, Paris: Gallimard, coll. Folio/Essais, p. 14.

⁵⁶⁰ *Ibid.*, p. 38.

⁵⁶¹ *Ibid.*, p. 26.

⁵⁶² *Ibid.*, p. 33.

⁵⁶³ *Ibid.*, p. 31.

À propos des fonctions du mythe, le point de vue de Joseph Campbell⁵⁶⁴ qui a consacré sa vie à l'étude des mythologies du monde entier, nous semble encore actuel⁵⁶⁵. Si le mythe est d'abord l'histoire des dieux, Campbell répond à la question "qu'est-ce qu'un dieu?" en soulignant l'existence de deux types différents de mythologies.

« C'est la personnification d'un pouvoir motivant ou d'un système de valeurs qui opèrent dans la vie humaine et dans l'univers, ce sont les pouvoirs de la nature et de votre propre corps. Les mythes expriment, métaphoriquement, les pouvoirs spirituels de l'être humain et ces mêmes pouvoirs qui animent notre vie animent le monde. Mais il existe aussi des mythes et des dieux qui concernent des sociétés particulières ou des déités protectrices de la société. En d'autres termes, il y a deux types différents de mythologies. Celle qui vous relie à votre propre nature et au monde dont vous êtes un élément et celle qui, strictement sociologique, vous relie à une société particulière⁵⁶⁶ ».

Ce spécialiste de la mythologie comparée et de la religion comparée reconnaît aux mythes quatre fonctions distinctes⁵⁶⁷: cosmique, sociologique, mystique, et pédagogique. 1) La fonction cosmique révèle les formes de l'univers et le mystère de leur agencement. 2) La fonction sociologique soutient une identité et justifie un certain ordre social. Elle joue un rôle dans l'identité raciale et nationale. 3) La fonction mystique a trait à la découverte et à la reconnaissance de la dimension du mystère de l'existence. Elle *« consiste à réconcilier la conscience avec les conditions indispensables à sa propre existence, c'est-à-dire, à aligner la conscience de veille sur le "mysterium tremendum" de cet univers, tel qu'il est⁵⁶⁸ »*. Chez Campbell, *« les mythes sont des indices qui nous révèlent les potentialités spirituelles de [l'humain]⁵⁶⁹ »* et leur rôle, *« c'est justement de nous amener à un niveau de conscience*

⁵⁶⁴ Joseph Campbell (1904-1987) a été professeur, anthropologue et mythologue américain. Il a enseigné la mythologie comparée et la religion comparée pendant près d'une quarantaine d'années au Sarah Lawrence College (New York) où une chaire de mythologie comparative a été créée à son honneur. Il est l'auteur d'une vingtaines d'ouvrages sur la mythologie, entre autres, le grand classique *Puissance du mythe*, issu d'une série d'entretiens télévisées produite par PBS, en collaboration avec le journaliste Bill Moyers. À sa mort, Campbell a laissé un nombre important d'œuvres non publiées. La *Joseph Campbell Fondation* a été fondée en 1991 dans le but de préserver, de protéger et de perpétuer l'œuvre de ce mythologue dont les livres ont influencé jusqu'à date des millions de lecteurs.

⁵⁶⁵ Son dernier livre intitulé *Mythologie et épanouissement personnel* qui est paru en 2011 aux Éditions Oxus a reçu un accueil positif dans les salons littéraires.

⁵⁶⁶ Joseph Campbell (2009). *Puissance du mythe*, op. cit., p. 47. Première parution en 1988 sous le titre *The Power of Myth*.

⁵⁶⁷ *Ibid.*, p. 56.

⁵⁶⁸ Joseph Campbell (2003). *Tu es cela: la transformation de la métaphore religieuse*, Montréal: Les Éditions A-1, p. 4. Première parution en 2001 sous le titre *Thou Art That*.

⁵⁶⁹ Joseph Campbell (2009). *Puissance du mythe*, op. cit., p. 24.

*spirituelle*⁵⁷⁰ ». Ses recherches, orientées sur les similitudes entre les grandes traditions spirituelles, démontrent qu'au-delà des religions et des frontières, les mythes sont l'expression de la sagesse des peuples, des lieux du sacré. 4) Par sa fonction pédagogique ou thérapeutique, le mythe enseigne à vivre notre vie d'être humain en toutes circonstances.

*« La mythologie traditionnelle remplit une quatrième fonction, qui consiste à soutenir l'individu à travers les diverses étapes et crises de l'existence, et notamment à l'aider à embraser tous les âges de la vie avec intégrité. Cet épanouissement suppose que, de la naissance à la mort en passant par l'âge adulte, l'individu vivra les événements importants en demeurant en accord, premièrement, avec lui-même; deuxièmement, avec son milieu culturel; troisièmement avec l'univers; et enfin, avec le "mysterium tremendum" qui transcende les êtres et les choses*⁵⁷¹ ».

Campbell, qui s'est intéressé à la pensée de Jung, tout en élaborant un pont inédit entre ce dernier et Freud, avance que les découvertes en psychanalyse ont réussi à démontrer comment la logique du mythe, ses symboles et ses héros agissent à l'intérieur de nous.

*« Les écrits audacieux des psychanalystes, dont les découvertes ont véritablement marqué notre époque, sont indispensables pour qui étudie la mythologie; car quoi qu'on puisse penser des interprétations de détail, parfois contradictoires, des cas particuliers et des problèmes d'espèce, Freud, Jung et leurs disciples ont démontré irréfutablement que la logique du mythe, ses héros et leurs exploits survivent de nos jours. En l'absence d'une mythologie collective efficace, chacun de nous possède son propre panthéon onirique, insoupçonné, rudimentaire et cependant secrètement agissant*⁵⁷² ».

À partir d'une perspective orientale où les organes sont des énergies psychiques, Campbell conçoit le mythe comme une manifestation des désirs et des conflits en nous.

*« Tout est en nous: le paradis, l'enfer, les dieux. C'est la grande découverte des Upanishad, dans l'Inde du VIII^e siècle avant Jésus-Christ. Tous les dieux, tous les paradis et tous les enfers sont en nous. Ce sont des rêves magnifiés, et les rêves ne sont que les manifestations imagées des énergies conflictuelles du corps. C'est la définition du mythe. Le mythe est une manifestation, sous forme d'images symboliques, de métaphores, des énergies conflictuelles dégagées par les organes physiques. Un organe veut ceci, l'autre veut cela. Le cerveau est l'un de ces organes*⁵⁷³ ».

Campbell estime que la fonction psychologique du mythe reste active dans nos sociétés contemporaines: elle aide à franchir les passages de l'enfance à la maturité, de l'âge adulte à la

⁵⁷⁰ *Ibid.*, p. 38.

⁵⁷¹ Joseph Campbell (2003). *Tu es cela: la transformation de la métaphore religieuse*, op. cit., p. 10.

⁵⁷² Joseph Campbell (2010). *Le héros aux mille et un visages*. Paris: Éditions J'ai lu, p. 17.

⁵⁷³ Joseph Campbell (2009). *Puissance du mythe*, op. cit., p. 65.

vieillesse, de la vie active à une vie riche de cette intégration prônée par Jung.

« Vous avez le même corps, la même énergie et les mêmes organes que l'homme de Cro-Magnon qui a vécu il y a trente mille ans. Que l'homme [sic] vive à New York ou dans les cavernes de la préhistoire, il passe par les mêmes étapes: l'enfance, l'acquisition de la maturité sexuelle, la transformation en homme ou en femme chargés de responsabilités, le mariage, la dégradation physique, la perte graduelle de ses capacités et la mort. Vous avez le même corps, les mêmes expériences physiques et vous réagissez aux mêmes images⁵⁷⁴ ».

De tout temps, les mythes ont éveillé une résonance intérieure de vérité.

« Ils sont les rêves du monde. Des archétypes qui contiennent les grands problèmes de l'humanité. Je sais quand je franchis un de ces seuils maintenant. Les mythes m'en informent [...] et me disent comment réagir devant les déceptions, l'échec, le bonheur ou le succès. Les mythes me disent qui je suis⁵⁷⁵ ».

Selon Campbell, quand une mythologie est vivante, elle n'a pas besoin d'être expliquée.

« D'un bout à l'autre du monde habité et de tout temps toutes les circonstances de la vie de l'homme ont été prétexte à la floraison des mythes et ce sont eux qui ont été la source vive d'inspiration de tout ce que l'esprit humain a pu produire. Il ne serait pas exagéré de dire que le mythe est l'ouverture secrète par laquelle les énergies inépuisables du cosmos se déversent dans les entreprises créatrices de l'homme. Les religions, les philosophies, les arts, les formes sociales de l'homme primitif et historique, les principales découvertes de la science et de la technologie, les rêves mêmes qui troublent le sommeil proviennent du cercle magique et fondamental du mythe⁵⁷⁶ ».

Le pouvoir agissant des mythes a trait aux archétypes et aux symboles qu'ils contiennent.

« L'étonnant est que le moindre conte de nourrice soit doué de ce pouvoir caractéristique de nous toucher et d'inspirer les centres créateurs profonds; de la même manière, la moindre goutte d'eau a la saveur de l'océan et l'œuf de la puce contient tout le mystère de la vie. Car les symboles de la mythologie ne sont pas fabriqués; l'homme n'en est pas maître. Il ne peut ni les inventer, ni les supprimer définitivement. Ces sont des produits spontanés de la psyché et chacun d'eux renferme le pouvoir de germination de la source dont il provient. Quel est le secret de ces images éternelles? ⁵⁷⁷ ».

Mais quand la dimension mystique est absente, le mythe prend la forme d'une idéologie.

« En fait, il doit aussi tenir compte de la dimension mystique qui l'alimente. Si cette dimension est absente, il n'y a pas de mythologie, il n'y a qu'une idéologie. Il doit aussi tenir compte de la psychologie de l'individu et lui fournir une voie et un guide. C'est ce qui fait le mythe [...] Il

⁵⁷⁴ Ibid., p. 63.

⁵⁷⁵ Ibid., p. 38.

⁵⁷⁶ Joseph Campbell (2010). *Le héros aux mille et un visages*, op. cit., p.15-16.

⁵⁷⁷ Ibid., p.15-16.

*harmonise la personne humaine avec le cycle de sa propre vie, avec son milieu ambiant et avec la société qui est déjà intégrée à son environnement*⁵⁷⁸ ».

Campbell pense que le mythe, dans sa fonction sociologique, a besoin de se renouveler.

*« Mythes et rêves ont la même origine. Ils viennent d'une prise de conscience de quelque chose qui doit ensuite se manifester sous une forme symbolique. Le seul mythe qui vaille la peine qu'on y réfléchisse dans un futur proche c'est celui concernant la planète – non pas la ville et ses habitants –, mais toute la population de la planète. [...] Qu'illustrera ce mythe? Les mêmes thèmes que tous les autres: la croissance de l'individu de l'état de dépendance à l'autonomie, de l'enfance à la maturité puis à la mort, les rapports de l'individu à la société et ceux de la société à la nature et au cosmos, en bref les sujets éternels des mythes, mais cette fois il s'agira d'une société au niveau planétaire. Tant que cette notion ne sera pas intégrée dans un nouveau mythe, rien ne se passera réellement. [...] Quand vous regardez la terre photographiée depuis la lune vous ne voyez aucune distinction entre les nations et les États. Cette vision pourrait être le symbole de la nouvelle mythologie*⁵⁷⁹ ».

En somme, Eliade et Campbell semblent s'entendre sur deux points : 1) les images mythiques sont encore bien vivaces dans la psyché des individus; 2) dans leur fonction sociale, les mythes n'ont plus la même transparence et leurs thèmes ont besoin d'être renouvelés. Certes, les avancées de la technologie, la mondialisation, la laïcisation et la montée de l'individualisme comptent parmi les éléments qui ont changé notre monde. De nos jours, c'est la science qui remplit la fonction cosmique que le mythe avait à l'époque, par ses explications sur le commencement du monde et le fonctionnement de l'univers. La psychanalyse garde bien vivant le sens de ses symboles. Le tandem éducation/instruction porte la responsabilité de fournir un "modèle exemplaire". Quant à la dimension mystique, malgré une carence au plan collectif, chacun et chacune cherchent un sens à sa vie et aux mystères qui l'entourent au moyen de la spiritualité qui peut prendre diverses formes, tel que discuté au chapitre 2. « *En réalité, le mythe demeure contemporain*⁵⁸⁰ ». Il a changé d'aspect mais il n'a pas disparu. Toutefois, le camouflage au niveau social de sa portée exige une vigilance. Privé d'un accordage entre ses dimensions sociale et mystique, il risque d'être confondu avec une idéologie. Les dieux d'aujourd'hui sont-ils encore complices avec les humains, comme chez les Grecs ?

⁵⁷⁸ Joseph Campbell (1993). *Les mythes à travers les âges*, Montréal: Le Jour, p. 54.

⁵⁷⁹ Joseph Campbell (2009). *Puissance du mythe*, op. cit., p. 58-59.

⁵⁸⁰ Gorges Van Riet, op. cit., p. 33.

4.2.1.4 Quelques particularités de la mythologie gréco-romaine

Une brève incursion dans la mythologie gréco-romaine, à la lumière des connaissances de Jacques Desautels sur la culture et la religion des grecs, fournit des éclaircissements essentiels aux Occidentaux, habitués à un mode de pensée monothéiste. Tout d'abord, les racines de la connaissance actuelle de la mythologie grecque proviennent des sources archéologiques mais principalement des sources littéraires. Le propre du mythe grec c'est qu'il a été écrit.

« Non seulement elle puise ses racines dans une tradition orale où se rencontrent non sans heurt les mondes indo-européen et méditerranéen, mais elle eut aussi l'immense avantage d'être écrite : le peuple grec a confié à ses poètes d'être aussi les théologiens des dieux⁵⁸¹ ».

Le peuple leur donne toute liberté dans leur mandat d'interpréter les dieux.

« Le poète d'abord, parce qu'il est inspiré par les Muses. Le poète brûle d'un feu sacré, il est envahi par la divinité; c'est le sens du mot enthousiasme, "entheos", qui dit l'invasion du sacré en lui, le bouillonnement intérieur qui le rapproche des dieux dans sa recherche du divin. Tout lui est permis en matière de mythe; qu'il ajoute à la tradition n'a, pour les Grecs, rien de choquant⁵⁸² ».

Les poètes ont été les premiers à parler des dieux, avant de céder la place aux philosophes. *« Avant la philosophie, le mythe était savoir authentique, modèle de la réalité. Il n'avait rien à dire d'autre que lui-même⁵⁸³ ».* Selon Desautels, les Grecs ont eu des penseurs et une histoire qui leur ont permis de se voir eux-mêmes par rapport au monde, et d'en conclure que *"l'homme est à la mesure de toutes choses"*, selon la célèbre formule de Protagoras (Platon, Théétète, 151^e)⁵⁸⁴.

« Les Grecs cependant vont faire une chose qu'aucun autre peuple n'a faite: au lieu d'enfermer l'homme dans une dépendance totale envers les dieux, ils l'installeront au centre de l'univers et confieront au pouvoir de sa propre intelligence non pas la capacité, mais l'obligation pour lui de s'en sortir. Au lieu d'en faire un damné dont le salut dépend totalement des dieux, ils le définiront comme un être de lutte à qui son désir de connaître, son intelligence, sa ruse, ses amours mêmes assureront la victoire. L'homme inventera des dieux pour apaiser son inquiétude, certes, mais son véritable défi sera de vaincre la mort par tous les moyens. [...] Il inventera des dieux mais, chose plus exceptionnelle encore, il inventera en même temps des héros, auxquels il octroiera un caractère plus exemplaire que celui des dieux et, surtout, auxquels il donnera une place prépondérante, contrairement à ce qui se passe

⁵⁸¹ Jacques Desautels, *op. cit.*, avant-propos.

⁵⁸² *Ibid.*, p. 26.

⁵⁸³ *Ibid.*, p. 28.

⁵⁸⁴ *Ibid.*, p. 15.

dans l'ensemble des autres mythologies. C'est là d'ailleurs l'une des particularités les plus significatives du mythe grec que de constamment s'attacher à propulser l'humain au rang des dieux⁵⁸⁵ ».

Desautels rapporte trois caractéristiques de la religion grecque : son caractère social, le sentiment religieux individuel et une familiarité quotidienne avec le sacré.

1) Le caractère social de la religion

En Grèce classique, les dieux et les hommes vivent ensemble dans une grande collectivité; ils forment une société. Aussi les actes de culte accompagnent tant les gestes politiques que les grandes manifestations de la vie sociale.

« Tout rassemblement de citoyens commence par des rites de purification et des prières aux dieux. Mais ces actes de culte visent le bonheur collectif, la paix, la prospérité, et ne s'intéressent aucunement au bonheur de l'individu, en cette vie ou dans l'autre⁵⁸⁶ ».

L'homme grec ne se considère pas comme un individu séparé; il a conscience que sa destinée est liée aux autres et que son salut est collectif.

« Dieux et hommes sont de la même famille, de la même société, et quand les hommes invitent les dieux, c'est là une intention sérieuse. [...] Un trait fondamental de l'homme grec classique: en matière religieuse, il ne se considère pas, il ne se considère jamais comme un individu isolé. Son salut est un salut collectif. Il ne peut pas l'atteindre indépendamment des groupes sociaux auxquels il appartient. Le Grec est un être éminemment social qui tient aux rapports avec les autres; il a nettement conscience que sa destinée est liée à celle des autres et il l'éprouve au plus intime de lui-même. Or la religion est et devient le ciment qui assure cette cohésion. Elle a une fonction politique. D'où l'importance et la place du culte, sous toutes ses formes: prières, offrandes, sacrifices, fêtes publiques, jeux. En Grèce classique, toutes les grandes manifestations de la vie sociale sont des manifestations religieuses⁵⁸⁷ ».

2) La forme individuelle de l'expérience religieuse

Leur conscience sociale n'exclut en rien la forme individuelle de l'expérience religieuse.

« Les Grecs avaient un mot bien spécial pour caractériser le sentiment religieux, c'est-à-dire ce mouvement de respect et de crainte que l'homme conçoit devant ce qui lui paraît relever d'une force mystérieuse et surnaturelle qui lui échappe tout en lui paraissant animée par une volonté qu'il pressent, mais sans toujours en pénétrer les vues: ce mot, c'est le "thambos". En face du surnaturel qui est présent partout, de la présence divine ressentie individuellement, l'homme et la femme grecs éprouvent un saisissement profondément individuel qui tient de

⁵⁸⁵ *Ibid.*, p. 2-3.

⁵⁸⁶ *Ibid.*, p. 16.

⁵⁸⁷ *Ibid.*, p. 16.

l'alerte qu'un individu éprouve face au sacré qui l'entoure, de la peur, de l'admiration, de l'adoration totale; un saisissement qui coupe le souffle et la parole⁵⁸⁸ ».

François Chamboux décrit ainsi le "tremendum" religieux, cette attitude face au sacré :

« Il s'agit d'une appréhension directe que la présence divine impose d'une façon inopinée, un paysage grandiose ou quelconque lieu secret, une lumière ou un ombre, un silence ou un bruit, un vol d'oiseaux, le passage d'une bête, la majesté d'un bel arbre, la forme d'un rocher, la fraîcheur d'une source, le cours puissant d'un fleuve, le frémissement d'un roseau, la caresse du vent, un coup de tonnerre, un rayon de lune, la chaleur du midi, le murmure incessant des vagues, l'âme attentive et mobile des Grecs accueillant ces impressions de nature avec avidité, ils y goûtaient une sorte de trouble délicieux qui les arrachaient à eux-mêmes et leur semblait l'œuvre évidente d'un dieu⁵⁸⁹ ».

Chez les Grecs, la divinité est présente partout et se manifeste en toutes choses. *« Et c'est parce qu'ils sont partout que les dieux seront si nombreux.⁵⁹⁰ »* De ce fait, le polythéisme prendra sa source. *« Cette appréhension directe de la présence divine, l'esprit rationnel des Grecs les amène à l'individualiser en une quantité de dieux avec lesquels chaque citoyen devient familier⁵⁹¹ ».*

3) Une familiarité quotidienne avec le sacré

Les dieux ont besoin du culte des hommes, de leurs offrandes, de leurs prières, de leurs bons gestes. Dans leur quotidien, l'homme et la femme grecs ressentent vivement autour d'eux la proximité du divin.

« Chacun sent dans son cœur et dans sa tête – dans son "phrèn" – [...] que les dieux existent et qu'ils sont proches de lui par leur façon d'être et d'agir. [...] Ils ne sont pas insoucieux des mortels. Il s'établit entre les dieux et les hommes une certaine complicité comme on le voit dans l'Iliade. [...] Le Grec ne s'étonne pas de rencontrer à côté de lui le dieu, de le sentir proche et même d'entamer un quasi-dialogue avec lui⁵⁹² ».

Chez les Grecs, étant donné que ce sont des hommes dotés d'imagination qui ont donné aux dieux leur existence, les poètes les ont créés à leur image, en fonction de leur connaissance de la vie humaine, tout en leur attribuant des caractéristiques amplifiées, dignes des dieux.

⁵⁸⁸ *Ibid.*, p. 18.

⁵⁸⁹ François Chamboux (1963). *La civilisation grecque à l'époque archaïque et classique*, Paris: Arthaud, p. 188.

⁵⁹⁰ Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 18.

⁵⁹¹ *Ibid.*, p. 19.

⁵⁹² *Ibid.*, p. 18.

« Les dieux, donc, ressemblent aux hommes ! Ils ont des formes et des figures humaines, mais ils les ont à un degré supérieur et selon des normes d'un autre ordre, idéalisées. Ils formeront une société divine toute à l'image de celle des hommes: les dieux et les déesses en deviennent des personnalités très concrètes, bien vivantes, des êtres semblables aux hommes dont ils ont l'apparence extérieure, les besoins, les passions, la beauté ou la laideur. On bâtit autour d'eux des histoires qui ne contreviendront pas aux lois de la raison humaine. Entre eux, on va créer des liens de famille, des histoires d'amour, des réseaux d'alliances, bref on les organisera dans une société divine conçue tout entière sur le modèle de la société humaine⁵⁹³ ».

« En somme ce qui les caractérise ne diffère pas de ce que représente la vie des hommes. [...] Ils ressemblent aux hommes mais en plus imposant⁵⁹⁴ ». La seule véritable différence tient à leur immortalité. « Immortels mais non éternels, comme vont le démontrer tous les récits liés à leur naissance⁵⁹⁵ ».

Le tableau XVII présente un portrait des ressemblances et des différences entre les dieux et les hommes, d'après certaines caractéristiques répertoriées dans l'ouvrage de Desautels.

Tableau XVII : Portrait des ressemblances et différences entre les dieux et les hommes

Ressemblances:

- Comme les hommes, les dieux feront la guerre et établiront entre eux des alliances
- Ils seront de nature en partie matérielle et ils auront la même allure physique
- Ils vivront dans la matière. Ils auront sur la terre des endroits privilégiés
- Ils banquetteront, chasseront, se déplaceront dans l'espace
- Ils se marieront et se tromperont
- Ils dormiront et auront des loisirs
- Ils éprouveront les mêmes besoins et les mêmes passions
- Ils auront des enfants
- Ils connaîtront les mêmes limites de leur être et de leur pouvoir

Différences:

- À la différence des hommes, les dieux ne connaîtront pas la mort
- Même s'ils sont soumis au temps, ils ne vieillissent pas
- Dans leurs veines, au lieu du sang des mortels, coule *l'ichor*
- Leur alimentation n'a rien de viandes animales ni de produits de la terre
- Ils se nourrissent d'ambroisie, une substance divine qui confère leur immortalité
- Ils boivent le rouge nectar, ce liquide qui leur garantit une éternelle jeunesse
- Ils ne peuvent d'aucune façon prétendre à un état civil
- Ce qu'ils font est plus vaste, plus grand, parce qu'ils vivent à une autre échelle

⁵⁹³ *Ibid.*, p. 19.

⁵⁹⁴ *Ibid.*, p. 23.

⁵⁹⁵ *Ibid.*, p. 23.

Parmi la multitude des dieux du panthéon gréco-romain, les douze Olympiens⁵⁹⁶ sont considérés comme les divinités les plus importantes. Ces six dieux⁵⁹⁷ et six déesses⁵⁹⁸ règnent sur l'Olympe, le plus haut sommet de la Grèce, un mont entièrement caché parmi les nuages et par conséquent, invisibles aux yeux des hommes. Zeus est le dieu suprême de la mythologie grecque. Dieu du ciel, il est le protecteur des lois et aussi le souverain de toutes les autres divinités. D'après Jacques Desautels, les dieux grecs de la mythologie n'ont rien en commun avec les figures divines des religions monothéistes.

« Le Grec n'a pas un dieu unique et éternel, il n'a pas non plus de credo. Sortis peu à peu de vieilles conceptions religieuses égéennes, indo-européennes, asiatiques mêmes, les dieux grecs vont naître progressivement, en fonction de l'espace et du temps: ils ne sont pas un, ni ne sont éternels puisque chacun d'entre eux est né à un moment de la durée. En l'absence d'un dieu unique et premier, qui aurait livré un message et donné autorité à un credo, le Grec aura des mythes, c'est-à-dire des histoires fictives qui se savent fiction, mais qui rapportent la geste des dieux. Aux yeux du fidèle, certains éléments en apparaissent comme vrais ou vraisemblables: à ceux-là il donnera son adhésion, quitte à la retirer plus tard⁵⁹⁹ ».

De notre incursion dans le monde de la mythologie, nous avons rapporté une clef précieuse: "penser mythologiquement". Cette clef donne une liberté de percevoir le monde, elle désaliène d'un mode de pensée binaire et ouvre la voie à cette logique de l'imaginaire, où tout est possible et rien n'est parfait. Les mythes donnent du sens de l'intérieur car ils racontent à l'humain et à la collectivité des démarches universelles. Les déesses nous ont appris des choses importantes sur nous-mêmes. Nous l'avons ressenti, ce pouvoir agissant des mythes et nous avons eu envie de partager notre enthousiasme.

4.2.2 Interprétation de la pratique à la lumière du mythe de Psyché

Le récit de Psyché correspond à la définition suivante de Grimal : *« un cycle héroïque se compose d'une série d'histoires dont la seule unité est fournie par l'identité du personnage qui en est le héros principal⁶⁰⁰ »*. Dans cette partie, nous présenterons sa version du mythe de Psyché. Puis, il sera question des éléments structuraux de ce mythe en référence, entre autres,

⁵⁹⁶ Quoique le canon olympien soit traditionnellement restreint à douze divinités, la liste peut parfois varier jusqu'à quatorze selon les époques. Selon les versions, on retrouve parfois les Dionysos et Perséphone.

⁵⁹⁷ Zeus, Hadès, Podéidon (1^e génération engendrée par Cronos et Rhéa); Apollon, Héphaïstos, Hermès.

⁵⁹⁸ Déméter, Héra, Hestia (1^e génération engendrée par Cronos et Rhéa); Athéna, Artémis et Aphrodite.

⁵⁹⁹ Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 21.

⁶⁰⁰ Pierre Grimal (1976), *op. cit.*, p. xv.

à la théorie du monomythe que Joseph Campbell a élaborée, suite à son observation d'une séquence universelle commune à tous les grands récits. Finalement, à l'aide d'extraits complémentaires, nous proposerons un pairage entre, d'une part, la nature et le sens des épreuves que Psyché a rencontrées et, d'autre part, la pratique des participantes. Il s'agit de repérer et d'utiliser les contrastes et les convergences.

4.2.2.1 Présentation du mythe de Psyché

Parmi les diverses versions du mythe d'Éros et de Psyché, nous avons choisi celle de Pierre Grimal⁶⁰¹ tirée de son *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, en raison de ses compétences en traduction du grec ancien au français. À ce récit, nous avons mis des notes quant aux éléments, différents ou complémentaires, issus d'autres versions.

« Psyché est le nom de l'âme. C'est également celui de l'héroïne d'un conte qui nous a été rapporté par Apulée, dans les *Métamorphoses*. Psyché, la fille d'un roi, avait deux sœurs. Toutes les trois étaient d'une grande beauté, mais Psyché possédait une beauté plus qu'humaine. De partout, on venait pour l'admirer⁶⁰². Mais, tandis que ses sœurs avaient trouvé des maris, personne ne voulait épouser Psyché, car sa beauté faisait peur aux fiancés. Désespérant de ne jamais la marier, son père interrogea l'oracle, qui répondit de parer la jeune fille comme pour un mariage et de l'exposer sur un rocher où un monstre horrible⁶⁰³ viendrait en prendre possession. Ses parents furent désespérés. Ils parèrent la jeune fille, toutefois, et, au milieu d'un cortège funèbre, la conduisirent jusqu'au sommet de la montagne indiquée par l'oracle. Puis ils la laissèrent seule et se retirèrent dans leur palais. Psyché, seule, se désolait, quand soudain, elle se sentit enlever par le vent⁶⁰⁴ et emportée dans les airs. Doucement, le vent la soutint, cependant qu'elle parvenait au fond d'une vallée profonde et se posait sur une pelouse de gazon tendre. Là, épuisée par tant d'émotions, Psyché s'endormit. Quand elle s'éveilla, elle se trouva dans le jardin d'un palais magnifique, tout entier d'or et de marbre. Elle pénétra dans les pièces qui s'ouvraient devant elle, et là, fut accueillie par des voix qui la guidèrent, et lui révélèrent qu'elles étaient autant d'esclaves à son service. La journée se passa ainsi, d'étonnement en étonnement et de merveille en merveille. Le soir, Psyché sentit auprès d'elle une présence: c'était le mari dont avait parlé l'oracle, qu'elle ne vit pas, mais qui ne lui sembla pas aussi monstrueux qu'elle le craignait. Son mari ne lui dit pas qui il était, et l'avertit qu'il était impossible qu'elle le vît, sous peine de le perdre à jamais. Cette existence continua quelques semaines. Le jour, Psyché était seule dans son palais plein

⁶⁰¹ *Ibid.*, p. 400-401.

⁶⁰² Plusieurs versions font ici mention, à cet endroit précis du mythe, de la jalousie d'Aphrodite à l'endroit de Psyché, entre autres, celle de Jacques Desautels (1988). *Dieux et mythes de la Grèce ancienne*, Québec: Les Presses de l'Université Laval, p. 268. « Psyché était une jeune fille si belle que les hommes se mirent à la révéler: ils négligeaient de rendre à Aphrodite les honneurs qui lui étaient dus. Celle-ci en conçut une vive rancœur et décida de se venger. Elle fit venir son fils, Éros, et lui confia ses desseins ».

⁶⁰³ Dans certaines versions, on parle d'un dragon ou d'un serpent hideux.

⁶⁰⁴ Le Zéphir, le doux Vent de l'ouest.

de voix. La nuit, elle était rejointe par son époux. Elle était très heureuse. Mais un jour, elle se prit à regretter sa famille et à plaindre son père et sa mère qui la croyaient certainement morte. Elle demanda à son mari de revenir quelques temps auprès d'eux. Après beaucoup de prières, et bien qu'on lui remontrât le danger que présentait cette absence, Psyché finit par l'emporter. De nouveau, le Vent la transporta jusqu'au sommet du rocher où elle avait été exposée et, de là, elle n'eut aucun mal à retourner chez elle⁶⁰⁵. On lui fit une grande fête, et ses sœurs, mariées au loin, vinrent la visiter. Quand elles virent leur sœur si heureuse et qu'elles reçurent les cadeaux qu'elle leur avait apportés, elles en conçurent une grande jalousie. Elles s'ingénierent à mettre le doute dans son esprit, et finirent par lui faire avouer qu'elle n'avait jamais vu son mari. À la fin, elles lui persuadèrent de dissimuler une lampe, la nuit, et, à sa lumière, pendant qu'il dormirait, de connaître l'aspect de celui qui l'aimait. Psyché revint chez elle, fit comme on le lui avait conseillé, et découvrit, ainsi, endormi près d'elle un bel adolescent. Tout émue de sa découverte, elle laissa couler sur lui une goutte d'huile bouillante, tant sa main tremblait en élevant la lampe. Brûlé par l'huile⁶⁰⁶, l'Amour⁶⁰⁷ (car c'était lui, le Monstre cruel dont avait parlé l'oracle) s'éveilla et, comme il en avait menacé Psyché, s'enfuit aussitôt, pour ne plus revenir. N'étant plus protégée par l'Amour, la pauvre Psyché se mit à errer par le monde, où la poursuivait la colère d'Aphrodite, indignée de sa beauté. Nulle divinité ne consentait à l'accueillir. Enfin, elle fut prise par la déesse, qui l'enferma dans son palais, la tourmenta de mille manières et lui imposa différentes tâches : trier des graines, ramasser de la laine de moutons sauvages, enfin, descendre aux Enfers. Là, elle devait demander à Perséphone un flacon d'eau de Jouvence⁶⁰⁸. Il lui était bien interdit de l'ouvrir. Malheureusement, sur le chemin du retour, Psyché ouvrit le flacon défendu, et elle tomba endormie d'un profond sommeil. Cependant, l'Amour était désespéré ; il ne pouvait oublier Psyché. Quand il la vit, endormie d'un sommeil magique, il s'envola vers elle, l'éveilla d'une piqûre de ses flèches et, remontant vers l'Olympe, demanda à Zeus la permission d'épouser cette mortelle⁶⁰⁹. Zeus l'accorda bien volontiers, et Psyché se réconcilia avec Aphrodite⁶¹⁰ ».

4.2.2.2 Description des éléments structuraux du mythe de Psyché

Dans son ouvrage *Le héros aux mille et un visages* paru en 1949 où il présente sa théorie sur le "Parcours du Voyage du héros" – associé au concept du Monomythe⁶¹¹ –, le mythologue Joseph Campbell avance que le périple de presque tous les grands héros des mythes et des légendes du monde comporte une structure universelle qu'il résume en trois grandes étapes : le départ, l'initiation (la confrontation avec l'épreuve) et le retour.

⁶⁰⁵ Dans certaines versions du mythe, ce sont ses deux sœurs qui sont amenées au palais par Zéphir.

⁶⁰⁶ Dans certaines versions, on parle d'une goutte de cire chaude provenant d'une bougie.

⁶⁰⁷ Éros est nommé Amour par cet auteur.

⁶⁰⁸ Dans d'autres versions, on parle d'un flacon des eaux du Styx, le fleuve du Royaume des morts.

⁶⁰⁹ De l'amour de la déesse Psyché et du dieu Éros est née une fille nommée Volupté.

⁶¹⁰ Pierre Grimal (1976). *op. cit.*, p. 401.

⁶¹¹ L'expression "monomythe" est tirée d'un ouvrage de James Joyce (1939), *Finnegans Wake*, New York: Viking Press, p. 581.

« *L'aventure mythologique du héros suit un itinéraire type qui est une amplification de la formule exprimée dans les rites de passage: séparation - initiation - retour, formule qui pourrait se définir comme l'unité nucléaire du mythe*⁶¹² ».

Le mythe de Psyché présente la séquence tripartite dont parle Campbell et nous en avons classé les principaux éléments structuraux de la façon suivante.

1. Phase de départ /séparation

- Dans son monde ordinaire, Psyché vit un grand malaise.
- Les hommes ont peur de sa beauté et personne ne veut l'épouser.
- Son père, se désespérant de marier sa fille, consulte l'oracle.
- L'oracle dit au père de parer sa fille comme pour un mariage et de l'exposer à un rocher où un monstre viendra en prendre possession.
- Les parents de Psyché l'amènent sur le haut de la montagne indiquée par l'oracle. Dans leur esprit, c'est la mort qui attend Psyché, laissée seule à son sort.
- Psyché est contrainte à une séparation avec les siens. Elle ne peut refuser l'appel de l'aventure et elle se désole de devoir s'unir à un monstre.
- Avec l'aide surnaturelle du Vent, Psyché est emportée dans les airs; c'est le passage du premier seuil, la transition entre le monde connu et le monde fantastique.
- Psyché, qui ne peut faire demi-tour, se retrouve dans le jardin d'un palais magnifique.

« *La première étape du voyage mythologique – celle que nous avons nommée "l'appel de l'aventure" – signifie que le destin a sommé le héros et que son centre de gravité spirituel a été transféré de son milieu habituel à une zone inconnue. Cette zone, cette région fatidique, pleine de trésors et de dangers, peut être représentée par bien des façons*⁶¹³ ».

Le parcours du voyage du héros commence toujours par un appel. Toutefois, selon Jean Bolen, il existe une distinction entre le voyage des hommes et celui des femmes.

« *Whether by choice (usually the hero's position) or by necessity (usually the heroine's situation), a person heeds the call, and the stuff one is made of – the soul – emerges as challenges and losses are met on the journey*⁶¹⁴ ».

⁶¹² Joseph Campbell (2013). *Le héros aux mille et un visages*, op. cit., p. 50.

⁶¹³ *Ibid.*, 85-86.

⁶¹⁴ Jean Shinoda Bolen (2004). *Crossing to Avalon. A Woman's midlife quest for the sacred feminine*, 10th Anniversary Introduction, New York : HarperCollins, p. 7.

Pendant ce temps, d'autres éléments, à l'insu de Psyché, contribuent à la trame du drame.

- Aphrodite, jalouse de la popularité et de la beauté de Psyché, veut sa perte.
- Elle demande à Éros d'inspirer à Psyché de l'amour pour un être laid et méprisable.
- Éros, loin d'obéir à sa mère, succombe au charme de Psyché et en tombe amoureux.
- C'est lui le mari invisible qui rejoint Psyché toutes les nuits; il lui fait promettre de ne pas chercher à connaître son identité (1^{er} interdit).

L'extrait suivant, tiré de l'*Encyclopédie de la mythologie*, précise le rôle d'Aphrodite dans le mythe. Sa grande jalousie à l'endroit de Psyché est un élément clé du drame.

« Psyché dans la religion grecque était "l'âme" mais la mythologie en fit une princesse si belle qu'on la préférait souvent à Aphrodite. Afin de mettre un terme à pareil sacrilège, la déesse envoya son fils Éros pour qu'il la rendît amoureuse de l'être le plus laid de la terre. Mais dès qu'il la vit, Éros tomba amoureux d'elle et oublia l'ordre de sa mère. Ils devinrent amants, bien qu'il lui interdît de ne jamais le regarder. Psyché finit par désobéir et Éros s'enfuit craignant la colère d'Aphrodite maintenant que leur secret était dévoilé⁶¹⁵ ».

Éros, dieu du désir et de l'amour physique, a lui aussi reçu un appel à l'aventure et son amour pour Psyché contribuera à sa transformation. Les auteurs Corinne Morel et Fernand Comte donnent les informations suivantes à son sujet:

« Selon la version la plus classique, Éros est le fils d'Aphrodite (déesse de la beauté, de l'Amour et des Arts) et d'Arès (dieu de la guerre). Il réunit en lui les ministères de ses parents, en inspirant par ses flèches (thème de la guerre) les sentiments tendres et passionnés (thème de l'amour). Malicieux et espiègle – il est d'ailleurs représenté sous les traits d'un enfant joufflu –, il prend plaisir à créer les situations les plus insolites et s'amuse, au détriment des mortels, à provoquer des unions impossibles ou folles. Les Anciens expliquaient les "bizarreries" du sentiment amoureux ou du désir sexuel comme les conséquences des interventions farfelues d'Éros. Le jeune dieu finit d'ailleurs par être pris à son propre piège, puisque l'épisode essentiel de sa légende est son amour profond et contrarié pour Psyché, allégorie des rapports entre le corps (Éros) et l'esprit (Psyché). Les termes "érotique", "érotisme", dérivés d'Éros, évoquent d'ailleurs la sensualité et non la sexualité. Éros institue ainsi la différenciation entre la sexualité primaire, bestiale, exclusivement physique (besoin), et la sexualité faisant intervenir le sentiment, l'ensemble des sens et le mental (désir). Il sublime et élève la sexualité au niveau d'un art, sacré dans certaines traditions⁶¹⁶ ».

« Force fondamentale de rapprochement, Éros est responsable de la cohésion du monde et de la continuité des espèces. [...] Éros est associé à Aphrodite qui tempère quelque peu sa puissance. Car, tandis qu'elle est la grâce, la séduction, la tendresse, la douceur, le plaisir

⁶¹⁵ Arthur Cotterell (1996). *Encyclopédie de la mythologie*, Paris: Celiv, p. 75.

⁶¹⁶ Corinne Morel (2004). *Dictionnaire des symboles, mythes et croyances*, Paris: Éd de l'Archipel, p. 372.

suave, Éros est le désir, la puissance de l'instinct, la violence du sexe. [...] Mais le but qu'il recherche n'est pas un but quelconque. Ils font erreur ceux qui ne voient en lui que débridement, luxure et dépravation. Éros est amoureux de l'âme (Psyché), comme le rapporte Apulée dans un conte très célèbre (L'âne d'or, livres IV, 28, à VI, 24)⁶¹⁷ ».

- Psyché est très heureuse dans sa vie au palais; toutefois, les siens lui manquent.
- Son époux accède à sa demande d'aller visiter sa famille; les sœurs de Psyché, jalouses de son bonheur, sèment un doute dans son esprit et activent sa curiosité.
- De retour au palais, Psyché désobéit à sa promesse et cache une lampe.
- Sous le coup de l'émotion de voir la beauté du visage de son mari, sa main tremble et d'un geste maladroit de Psyché, une goutte d'huile chaude tombe sur la peau d'Éros.
- La brûlure réveille Éros qui sitôt s'enfuit, déçu que Psyché ait découvert son identité.

Le geste maladroit de Psyché marque le début de sa quête. En référence à Freud, Campbell avance un lien entre ce geste – une conséquence non négligeable de sa désobéissance à l'interdit posé par Éros –, et un conflit ou un désir refoulé.

« C'est ainsi, entre autres, que l'aventure peut commencer. Un geste maladroit – dû apparemment au plus grand des hasards – dévoile un monde insoupçonné et met l'individu en relation avec des forces qui ne sont pas correctement comprises. Comme Freud l'a montré, les gestes maladroits ne sont pas un simple fait du hasard. Ils sont le résultat de désirs et de conflits refoulés. Ce sont des rides produites à la surface de la vie par des sources insoupçonnées. Et ces sources peuvent être très profondes, aussi profondes que l'âme. Un geste maladroit peut marquer le début d'une destinée⁶¹⁸ ».

Afin de retrouver l'Amour, Psyché demande l'aide d'Aphrodite, sans être trop consciente qu'elles ont deux visions antagonistes. Car l'intention d'Aphrodite, folle de rage que son fils lui ait désobéi, et pire, qu'il soit tombé amoureux de sa rivale, est de tourmenter Psyché avec des tâches de plus en plus difficiles, afin que cette dernière renonce à Éros.

2. Phase de l'initiation

Sur le thème des tâches difficiles que peut rencontrer un héros, Joseph Campbell cite cet extrait du mythe de Psyché tiré du récit d'Apulée.

« Lorsque Psyché implora Vénus, la déesse l'empoigna violemment par les cheveux et la précipita tête contre terre, puis mélangeant une grande quantité de blé, d'orge, de millet, de graines de pavot, de pois, de lentilles et de haricots, elle en fit un tas qu'elle ordonna à la

⁶¹⁷ Fernand Comte (2004). *Larousse des mythologies du monde*, Paris: Larousse, p. 52.

⁶¹⁸ Joseph Campbell (2013). *Le héros aux mille et un visages*, op. cit., p. 77.

jeune fille de trier avant la nuit. Une armée de fourmis vint à l'aide de Psyché. Vénus lui dit ensuite de lui rapporter de la laine d'or des redoutables brebis sauvages, aux cornes acérées et à la morsure empoisonnée, qui habitaient une vallée inaccessible, dans une dangereuse forêt. Mais un vert roseau lui indiqua comment recueillir sur les ramures d'un bois voisin les flocons de laine d'or laissés par les brebis sur leur passage. Ensuite la déesse exigea un flacon d'eau prise à une source glacée qui jaillissait au sommet d'un rocher escarpé et que gardaient des dragons qui ne dormaient jamais. Un aigle survint qui accomplit la tâche prodigieuse. Enfin Psyché reçut l'ordre de se rendre, munie d'une cassette, aux abîmes du monde infernal et de rapporter celle-ci remplie de beauté. Mais une haute tour lui dit comment descendre aux Enfers, lui donna des pièces de monnaie pour Charon et des gâteaux pour Cerbère et la mit sur la voie⁶¹⁹ ».

Dans son ouvrage *Dictionnaire des symboles, mythes et croyances*, Corinne Morel donne ces informations sur les Enfers.

« Dans la tradition gréco-romaine, les Enfers représentent le royaume des morts, divisé en plusieurs régions. Ainsi, que les âmes soient pures ou impures, elles gagnent les Enfers, dont les portes sont gardées par le monstrueux chien Cerbère. Le dieu des enfers est Hadès [...] et ce sont trois juges, Minos, Éaque et Rhadamanthe, qui décident du lieu définitif du séjour des âmes, en fonction de leurs mérites⁶²⁰ ».

Notons que la descente aux Enfers n'est pas absolument irréversible. À l'instar de certains autres héros, Psyché est parvenue à revenir dans le monde des vivants. Face à ces quatre tâches difficiles à accomplir, Psyché a reçu l'aide des animaux (fourmis, aigle), des végétaux (roseau) et d'une tour "parlante". Toutefois, sa curiosité a failli la perdre une deuxième fois. On raconte que Psyché a désobéi à l'interdit de ne pas ouvrir la boîte remise par Perséphone et que, suite à ce geste, elle est tombée dans un profond sommeil. Au même moment, Éros, ayant réussi à s'enfuir du palais de sa mère où il était enfermé, trouve sa belle endormie. *« Il l'éveilla d'une légère piqûre de ses flèches⁶²¹ ».* Selon Campbell, il existe souvent une étape critique lors du passage du seuil du retour. *« Il arrive que le héros, pour pouvoir revenir de son aventure surnaturelle, doive recevoir l'aide de l'extérieur, c'est-à-dire que le monde doit se charger de le ramener⁶²² ».*

⁶¹⁹ Apulée (1975). *L'Âne d'or ou les Métamorphoses*, traduit du latin par Pierre Grimal, Paris: Gallimard, coll. Folio Classique, p. 131-141.

⁶²⁰ Corinne Morel, *op. cit.*, p. 366.

⁶²¹ Site de Nouvelle Acropole Marseille. [Consulté le 17 juin 2015] Repéré à <http://www.sagesse-marseille.com/lhomme-sage/psychologie/le-mythe-de-psyche.html>

⁶²² Joseph Campbell (2013). *Le héros aux mille et un visages*, *op. cit.*, p. 285.

3. Phase du retour

Psyché complète son cycle d'initiation avec l'aide d'Éros. Psyché a triomphé des épreuves et la force de son amour a touché les dieux. Éros l'emporte dans l'Olympe et demande à Zeus la permission de l'épouser.

- Aphrodite change son attitude devant la force de l'amour de Psyché pour son fils.
- Zeus décide d'unir Éros et Psyché, en accordant l'immortalité à cette dernière.

« D'épreuve en épreuve, Psyché résiste. La force de son amour et de son "âme" est si grande qu'elle finit par attacher à sa cause les dieux jusque-là indifférents. Zeus en personne décide d'unir Éros et Psyché, en accordant à cette dernière l'immortalité, par la consommation de l'ambroisie, nourriture sacrée des dieux. Leur amour indestructible incarne depuis lors l'union du corps (Éros) et de l'âme (Psyché)⁶²³ ».

Psyché, transfigurée, est devenue une déesse; c'est en égale qu'elle épouse Éros.

4.2.2.3 Points de vue de Jean Shinoda Bolen sur le mythe de Psyché

Le mythe de Psyché est souvent interprété par les tenants de la psychologie jungienne comme la métaphore du chemin de la maturation de la féminité. Comme figure mythologique, Psyché est une amoureuse (comme Aphrodite), une épouse (comme Héra) et une mère enceinte (Déméter)⁶²⁴. De plus, au cours de son mythe, elle ira dans le monde souterrain et reviendra parmi les vivants (tout comme Perséphone). Psyché, une mortelle, possède donc plusieurs caractéristiques communes avec les déesses vulnérables. Ces précisions aident à saisir toute l'importance qu'elle accorde à sa réconciliation avec Éros. N'écouter que son cœur, elle accepte de relever une série d'épreuves d'une difficulté croissante. Les quatre tâches qu'Aphrodite impose à Psyché ont une importante signification symbolique. Chacune de ces tâches représente une capacité que les femmes – particulièrement celles qui sont centrées sur leurs relations – ont besoin de développer.

« Women who put relationships first and react instinctively or emotionally to others need to develop the abilities symbolized by each task. Only then can they assess their options and act decisively in their best interests⁶²⁵ ».

⁶²³ Corinne Morel, *op. cit.*, p. 52.

⁶²⁴ « Éros et Psyché eurent une fille. Ils la nommèrent Volupté », tiré du Site de l'Encyclopédie de l'Agora, repéré à <http://agora.qc.ca/dossiers/Eros>, [consulté le 13 juin 2015].

⁶²⁵ Jean Bolen, *Goddesses in Everywoman*, *op. cit.*, p. 259.

Chaque fois que Psyché maîtrise une tâche, elle acquiert une habileté qu'elle n'avait pas auparavant. Cette nouvelle capacité est souvent associée à un aspect masculin (animus) de la personnalité de la femme. Notons que ces habiletés sont des attributs naturels chez les femmes Artémis et Athéna. L'analyse de Jean Bolen, sur le sens symbolique de chacune des quatre tâches qu'Aphrodite impose à Psyché – l'étape de l'initiation au cœur du mythe –, a été pour nous une grande source d'inspiration.

Tâche #1: Trier les graines

Aphrodite donne à Psyché un énorme tas de petites graines différentes à trier. La tâche lui semble impossible à faire jusqu'à ce qu'un grand nombre de modestes fourmis lui viennent en aide et placent en tas distincts chaque sorte de grains.

« La laborieuse fourmi des fables, des mythes ou des légendes n'hésite pas à recommencer sans cesse la même tâche jusqu'à la réussir. Valorisée dans la plupart des traditions, elle inspire l'action juste, la constance et le courage⁶²⁶ ».

Bolen compare ces insectes au mécanisme du processus intuitif, qui opère au-delà d'un niveau de contrôle conscient. Quand une femme doit prendre une décision cruciale et qu'elle ressent un conflit interne, elle est souvent tiraillée entre deux camps et habitée par des sentiments contradictoires. Quand cette dernière apprend à rester présente face à une situation confuse, et à ne pas agir avant que la clarté émerge, elle a appris à faire confiance "aux fourmis". Trier les graines est en fait une tâche intérieure. *« "Sorting the seeds" is, then, an inward task, requiring that a woman look honestly within, sift through her feelings, values, and motives, and separate what is truly important from what is insignificant⁶²⁷ ».*

La capacité de discernement implique l'habileté à tolérer l'ambivalence avec confiance.

Tâche #2 : Acquérir de la toison d'or

Cette tâche est dangereuse parce qu'elle implique d'aller chercher de la laine d'or chez des moutons agressifs. Un roseau suggère à Psyché d'attendre en soirée, lorsque ces derniers sortent des buissons pour aller boire à la rivière, pour aller ramasser la laine accrochée aux

⁶²⁶ Corrine Morel, *op. cit.*, p. 418.

⁶²⁷ Jean Bolen, *Goddesses in Everywoman*, *op. cit.*, p. 259.

ronces. Au plan symbolique, la laine dorée représente le pouvoir qu'une femme a besoin d'acquérir sans être démolie dans sa tentative d'en obtenir. « *Acquiring the golden fleece without destroying Psyche is a metaphor for the task of gaining power and remaining a compassionate person. In my psychiatric practice, I find that keeping this task in mind is very helpful to every woman who is learning to assert herself*⁶²⁸ ».

Quand une femme, associée au type des déesses vulnérables ou à Aphrodite, va dans le monde compétitif où les autres se battent avec agressivité pour du pouvoir et une meilleure position, elle peut être blessée ou désillusionnée si elle ne reconnaît pas les dangers inhérents à ces situations. Une Athéna dotée d'une bonne armure est capable d'être au milieu de la bataille mais une femme telle Psyché doit utiliser des stratégies différentes, telles la patience et l'observation des enjeux, pour être en mesure d'exercer son influence et son leadership. « *A woman who is like Psyche does better observing, waiting, and gradually acquiring power indirectly*⁶²⁹ ».

Tâche #3 : Remplir d'eau le flacon de cristal

Psyché doit remplir le flacon avec de l'eau provenant d'un torrent interdit. Cette cascade prend source au sommet de la plus haute falaise et descend au plus profond de la terre. « *Metaphorically, this stream represents the circular flow of life, into which Psyche must dip to fill her flask*⁶³⁰ ». Cette fois, c'est un aigle qui l'aide à accomplir sa tâche. L'aigle symbolise la capacité à voir le paysage à partir d'une plus grande perspective afin de saisir ce dont il a besoin. « *Psyche's third task requires her to gain the overview perspective of an eagle as well as the eagle's ability to discriminate and grasp what it wants. When a woman has learned this, she has gained the ability to see patterns and act decisively on her own behalf*⁶³¹ ».

Cette habileté est nécessaire quand une femme est tellement impliquée personnellement, qu'elle n'arrive plus à remettre les choses en perspective. De l'avis de Jean Bolen, il est particulièrement important pour les femmes de se donner une saine distance émotionnelle dans

⁶²⁸ *Ibid.*, p. 260.

⁶²⁹ *Ibid.*, p. 260.

⁶³⁰ *Ibid.*, p. 261.

⁶³¹ *Ibid.*, p. 154.

leurs relations afin d'avoir une perception de l'ensemble de la situation, de reconnaître les détails importants et de saisir ce qui est signifiant pour elles. Dès lors, elles seront en mesure d'apprendre de leurs expériences et de façonner leur vie comme elles l'entendent.

Tâche #4 Descendre aux enfers et rapporter une potion de Perséphone

Aphrodite ordonne à Psyché d'aller rencontrer Perséphone dans le monde souterrain afin que cette dernière remplisse une petite boîte d'une pommade précieuse. Pour Psyché, cette tâche équivaut à la mort. Lors de cette ultime épreuve, c'est une tour qui s'offre de la guider et de lui fournir un itinéraire détaillé. Morel propose cette définition à la tour.

« Sur le plan symbolique, la tour traduit la protection, l'édification du moi, mais surtout un désir d'élévation. Sa construction verticale personnifie la volonté humaine d'atteindre les cieux, c'est-à-dire les dieux. La tour illustre plus une création mentale et spirituelle que physique et matérielle⁶³² ».

Cette tâche, au-delà du traditionnel test de courage et de détermination du héros, comporte une difficulté particulière. On a prévenu Psyché qu'elle allait rencontrer dans les Enfers des gens émouvants qui lui demanderont son aide et qu'à trois reprises, elle devra ignorer leurs supplications, fermer son cœur à la compassion et continuer son chemin. Si elle ne le fait pas, le prix à payer c'est qu'elle devra rester pour toujours dans le monde souterrain. La tâche de dire non à trois reprises a pour but d'exercer le choix. Se fixer un but et surtout tenir à lui malgré les demandes d'aide des gens, est particulièrement difficile pour toutes les femmes, à l'exception des déesses vierges. Les maternelles Déméter et les obligeantes Perséphone sont les plus sensibles aux besoins des autres. À l'instar de ces déesses vulnérables, plusieurs femmes permettent qu'on abuse de leur gentillesse et se détournent ainsi de ce qu'elles doivent faire pour elles-mêmes. Jean Shinoda Bolen affirme que, tant qu'elles n'auront pas appris à dire un "non" affirmatif, elles ne pourront déterminer le propre cours de sa vie ni accomplir ce qu'elles se sont fixé de faire à titre de but valable, même si cela eut été mieux pour elles.

« When we rescue people or do for them, and the cost of doing so traps us in fulfilling their needs and not our own, our growth becomes stunted, and we are cut off from the possibility of becoming whole ourselves. We become like handless maidens who agree to have parts of

⁶³² Corinne Morel, *op. cit.*, p. 873.

*ourselves cut off, when we are in codependent relationships and denial. Only when we are able to say no can our yes be true and unequivocal*⁶³³ ».

Maureen Murdock, thérapeute et auteure du livre *Le parcours de l'héroïne*, avance quelques réponses à la question: qu'arrive-t-il quand une femme dit non?

« *Quand une femme dit non à la voix intérieure directive [...], cet acte s'accompagne d'une série d'émotions complexes. D'abord, une impression de vide, de ne plus pouvoir s'évaluer si l'on ne suit pas le chemin normal de l'avancement. Il y a la peur de décevoir les autres, de les laisser tomber, de détruire l'image qu'ils ont de vous. Mais on tire aussi une certaine force du fait de dire non, de se protéger soi-même, d'écouter sa "vraie" voix, de faire taire le tyran intérieur*⁶³⁴ ».

À travers ces quatre tâches, Psyché évolue et développe des capacités et des forces jusqu'alors inconnues. Tout en préservant sa personnalité, sa nature de base – les aspects positifs d'Aphrodite et des déesses vulnérables –, ainsi que ses priorités, elle réussit à acquérir de l'autonomie, du courage et de la détermination. Sa traversée des épreuves a eu pour effet qu'elle est devenue une femme entière et complète. Elle ne vit plus dans l'illusion d'un amour romanesque; elle a intégré les habiletés de sa polarité masculine.

« *The four tasks of Aphrodite have important symbolic meanings. Each one represents a capability that women need to develop. Each time Psyche masters a task, she acquires an ability she did not have before – an ability equated in Jungian psychology with the animus or masculine aspect of a woman's personality. Although these abilities often feel "masculine" to women who, like Psyche, need to make an effort to develop them, they are natural attributes of Artemis and Athena women*⁶³⁵ ».

L'analyste jungienne Marion Woodman propose cette définition de l'animus:

« *En latin: esprit. C'est la composante masculine inconsciente de la personnalité féminine. Elle est porteuse du Logos. L'identification à l'animus peut pousser une femme à adopter une attitude dogmatique, rigide et ergoteuse. De façon plus positive, c'est l'homme intérieur qui joue le rôle de pont entre le moi féminin et ses ressources créatrices dans l'inconscient*⁶³⁶ ».

⁶³³ Jean Bolen. *Crossing to Avalon*, op. cit., p. 154-155.

⁶³⁴ Maureen Murdock (1993). *Le parcours de l'héroïne, ou la féminité retrouvée*, traduit de l'américain par Monique Lebailly, St-Jean-de-Braye: Éditions Dangles, p. 102.

⁶³⁵ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in Everywoman*, op. cit., p. 259.

⁶³⁶ Marion Woodman, *Obsédée de la perfection*, Lachine : Les Éditions de la Pleine Lune, p. 239.

Selon l'analyste Robert Johnson⁶³⁷, Éros, c'est la représentation de la polarité masculine de Psyché qui l'aide dans sa quête d'autonomie – son *animus* –, et Psyché représente l'aspect féminin d'Éros, son *anima*. Dans *She: Understanding Feminine Psychology*, Johnson explique qu'Éros aussi a vécu un processus de maturation; de petit gamin et de filou – ayant peur de la colère de sa mère, ajouterions-nous –, il s'est transformé en homme mûr, digne de devenir le compagnon de Psyché⁶³⁸. D'après Johnson, ce mythe parle de la maturation de la polarité féminine tant chez la femme que chez l'homme.

« *Many psychologists have interpreted the Eros and Psyche myth as a statement of the woman personality. Perhaps it would be wise at the very beginning of this study to say that we are speaking of femininity wherever it is found, in men as well as in women. To confine this story to women's personalities alone be to limit it severely*⁶³⁹ ».

Au fil de son aventure, Psyché acquiert du discernement et de la détermination. Elle apprend à faire confiance aux processus sous-jacents à son intuition, à utiliser des stratégies nouvelles pour acquérir du pouvoir, à voir les situations – surtout celles où elle se sent empêtrée par une trop forte implication personnelle – sous une perspective plus large et, finalement, forte d'une perception nouvelle sur les éléments significatifs à son développement, elle est en mesure de prendre une distance émotionnelle face aux besoins des autres. Psyché découvre, développe et intègre les habiletés de son homme intérieur, de son animus. Son mariage avec Éros symbolise tant l'harmonisation que l'égalité des principes féminin et masculin. Au final, tous ces apprentissages lui servent à enligner sa vie émotionnelle avec un moi plus unifié. Son mythe révèle un enseignement important à l'humanité: l'expérience de l'amour véritable prend appui tant dans l'intégration des polarités féminine/masculine que dans la réunion du duo corps/âme.

⁶³⁷ Robert A. Johnson est un psychanalyste jungien américain qui a fait sa formation à l'Institut de Zurich en Suisse. Il s'est intéressé aux enseignements spirituels des Juddi Krishnamurti et Sri Aurobindo. Il a vécu pendant quatre ans dans un monastère auprès de bénédictins. Il est l'auteur d'une dizaine d'ouvrages dont le bestseller *He: Understanding Masculine Psychology* où il établit, dans un langage accessible, des parallèles entre mythes, psychologie jungienne et développement personnel.

⁶³⁸ Robert A. Johnson (1977). *She: Understanding Feminine Psychology*, San Francisco: Harper & Row, p. 69.

⁶³⁹ *Ibid.*, p. xii.

4.2.2.4 Pairage entre la séquence du mythe et l'expérience d'une participante

Lors de la huitième rencontre, nous avons présenté le mythe de Psyché aux participantes dans le but de susciter une réflexion sur le parcours vers la maturité et sur les défis à relever au mitan de la vie. Parmi l'ensemble des propos des participantes, ceux de Jeannie nous ont particulièrement touchée. « *Le mythe de Psyché résume l'ensemble de ma vie de femme* ». Jeannie C#10 S'il n'eut été des limites de cette recherche balisées par le critère de faisabilité, il aurait été intéressant de faire le pairage entre les éléments structuraux du mythe de Psyché et ceux relevés dans la démarche de chacune des sept participantes. Toutefois, une lectrice sous l'emprise de la curiosité pourrait éventuellement relire notre analyse présentée dans le chapitre III afin d'y détecter, dans chacun des parcours individuels, tant la séquence universelle du *Monomythe* de Campbell que les "mythologèmes" présents dans la structure du mythe de Psyché. À titre d'exemple, nous nous sommes prêtée à cet exercice à partir de l'expérience d'une participante, celle de Roseline.

1. Phase de départ (Avant la démarche avec le groupe)

- L'héroïne, Roseline, se sent "vaguement" mal dans sa vie ordinaire
- Elle reçoit un appel à l'aventure: l'avis de recherche de participantes à la recherche
- La rédaction de son récit de vie lui permet de mettre des mots sur ses blessures

2. Initiation (pendant les six premières rencontres lors de la démarche avec le groupe)

Les premières journées de formation ont amené Roseline à sortir d'un état de sommeil – son nom symbolique choisi était "lit" – et à prendre progressivement mesure de son état de malaise. Au fil des exercices proposés, Roseline a traversé quelques épreuves au plan psychologique en termes de prises de conscience douloureuses sur des aspects de sa vie :

- L'influence de son éducation et le poids des attentes de ses parents
- La relation nocive qu'elle entretient avec sa mère
- Sa déception face au manque de reconnaissance de son père vis-à-vis ses efforts
- Le manque d'estime personnelle et les jugements qu'elle porte sur elle-même.
- La reconnaissance d'un écart entre ce qu'elle projette et ce qu'elle est.
- Sa frustration liée au fait qu'elle dénigre sa valeur, même au travail
- La souffrance d'être coincée dans un cocon

Ces épreuves ont contribué à sa transformation et le groupe a pris figure d'allié dans son aventure:

- Le soutien, la bienveillance et l'appréciation des femmes à son endroit
- Leur reconnaissance de son potentiel lié à la créativité et à l'imaginaire

3. La traversée d'un premier seuil (période entre 21 juin 2009 et 13 juin 2010)

- L'achat d'un canot comme cadeau de sa démarche
- Sa réflexion sur le sens de cet achat irrationnel compte tenu de sa peur de l'eau
- L'émergence d'un sens à son dessin – les méandres que le canot aura à parcourir pour parvenir à l'océan –, et le lien avec les étapes subséquentes pour parvenir à la liberté
- L'émergence du papillon comme symbole du Soi et du besoin de liberté
- Le changement de son nom symbolique "Lit" et l'adoption du nom "Liberté"
- Sa compréhension du sens des signes et des événements; maintenant, tout concorde
- Les défis et les choses à régler sont clairs
- Sa prière au Grand Créateur de l'aider à naître
- L'espoir que son papillon sorte du cocon et s'envole avec l'aide de sa spiritualité

Les derniers propos de Roseline confirment que sa quête psychospirituelle est amorcée

En cette conclusion de cette belle expérience, j'aimerais ça que mon papillon sorte et s'envole. Roseline C#11

Par rapport au sens symbolique du papillon, Grimal et Morel apportent ces informations:

« La peinture pompéienne a popularisé le type de Psyché en petite fille ailée, à la façon d'un papillon (l'âme était souvent, dans les croyances populaires, conçue comme un papillon qui s'échappait du corps après la mort), et jouant avec des Amours ailés comme elle⁶⁴⁰ ».

« Symbole céleste et spirituel, tout en légèreté, délicatesse, beauté et fragilité, le papillon représente l'éphémère du passage de l'état profane à l'état sacré et la fulgurance de la révélation ou de l'illumination. Cependant, la révélation, pour rapide qu'elle soit, fait suite au long processus de l'initiation (la patiente attente dans le cocon)⁶⁴¹ ».

Au plan mythologique, Roseline est au seuil d'une transformation importante. Au fil de sa démarche avec le groupe, elle a développé de nouvelles habiletés, entre autres, la capacité de

⁶⁴⁰ Pierre Grimal, *op. cit.*, p. 401.

⁶⁴¹ Corrine Morel, *op. cit.*, p. 697.

percevoir sa situation dans une perspective plus large et d'identifier ses croyances et ses comportements qui la gardent dans un cocon. Roseline est davantage consciente de frustrations et de ses difficultés liées à prendre une distance émotionnelle face aux besoins des autres et à dire "non". La bonne nouvelle c'est qu'elle accepte maintenant de faire confiance "aux fourmis", à son processus intuitif qui lui a révélé le sens d'un nouveau langage symbolique. L'achat irrationnel d'un canot malgré sa peur de l'eau (des émotions); l'apport de l'objet du petit papillon tout brillant (son âme; son Soi); son dessin des méandres à traverser pour rejoindre enfin l'océan; l'adoption d'un nouveau nom "liberté", tous ces gestes symboliques concourent à son désir actuel de mener sa vie autrement. Bien au fait des épreuves qu'il lui reste à traverser, elle fait confiance que sa spiritualité – l'aide surnaturelle – est son alliée. Dans le processus d'affranchissement en cours, nous parions que la découverte des qualités de son animus sera d'une aide précieuse pour cultiver la confiance en ses propres ressources et affirmer son pouvoir personnel. Dans la partie suivante, nous poursuivrons notre exploration du "Voyage du parcours de l'héroïne" chez les participantes, cette fois sous l'éclairage d'un deuxième mythe grec, celui des déesses Déméter et Perséphone.

4.2.3 Interprétation de la pratique à partir du mythe de Déméter et Perséphone

Cette partie complète la troisième boucle herméneutique dans un ultime geste d'interprétation de la pratique cette fois, à la lumière de l'histoire de Déméter et Perséphone. Suite à la présentation du mythe d'après une version de Pierre Grimal, il sera question de l'analyse du sens de ses éléments structuraux selon quelques points d'experts. Puis à la lumière de la séquence universelle de Campbell, nous proposerons un pairage de certains de ces éléments avec la pratique des participantes et ce, à partir d'un comparatif des thématiques qui, à nos yeux, ont valeur d'équivalence dans les deux types de parcours. Au fil de notre analyse, nous ferons référence aux points de vue de quelques-unes des psychanalystes jungiennes qui se sont penchées sur des aspects du mythe et sur l'interprétation aux plans symbolique, psychologique et spirituel a inspiré la nôtre.

4.2.3.1 Présentation du mythe de Déméter et de Perséphone

Dans son *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, Pierre Grimal⁶⁴² propose une brève description de Déméter en guise d'introduction.

« Déméter, la Déesse maternelle de la Terre, appartient à la seconde génération divine, celle des Olympiens. Elle est la fille de Cronos et de Rhéa, et la deuxième née du couple. Elle est plus jeune qu'Hestia, et contemporaine d'Héra. Sa personnalité, à la fois religieuse et mythique, est très distincte de celle de Gaia, la Terre conçue comme élément cosmogonique. Déméter, divinité de la terre cultivée, est essentiellement la déesse du blé. Ses légendes se sont développées dans toutes les régions du monde hellénique où pousse le froment. [...] Déméter, dans la légende comme dans le culte, est étroitement unie à sa fille Perséphone, et toutes deux forment un couple souvent appelé simplement "les Déeses". Les aventures de Déméter et de Perséphone constituent le mythe central de leur légende, celui dont l'initiation aux Mystères d'Éléusis révélait la signification profonde. »

Voici sa version du mythe intitulé *L'enlèvement de Perséphone* :

Perséphone est la fille de Zeus et de Déméter, et, au moins dans la légende traditionnelle, la fille unique de la déesse. Elle grandissait, heureuse, parmi les nymphes, en compagnie de ses sœurs, les autres filles de Zeus, Athéna et Artémis, et se souciait peu du mariage, lorsque son oncle, Hadès, devint amoureux d'elle, et, avec l'aide de Zeus, l'enleva. [...] C'est au moment où la jeune fille cueillait un narcisse (ou un lis), que la terre s'ouvrit, qu'Hadès apparut, et entraîna sa fiancée dans le monde des Enfers. Dès lors commença pour Déméter la quête de sa fille, qui va lui faire parcourir tout le monde connu. Au moment de disparaître dans l'abîme, Perséphone a poussé un cri. Déméter l'a entendue, et l'angoisse lui a étreint le cœur. Elle accourt, mais Perséphone est introuvable. Pendant neuf jours et neuf nuits, sans prendre de nourriture, sans boire, ni se baigner, ni se parer, la déesse erre par le monde, un flambeau allumé dans chaque main. Le dixième, elle rencontre Hécate, qui, elle aussi a entendu le cri, mais n'a pas reconnu le ravisseur, dont la tête était environnée des ombres de la Nuit. Seul, le Soleil qui voit tout, peut lui apprendre ce qui s'est passé. Mais, selon une tradition locale, ce sont les gens d'Hermione, en Argolide, qui lui révélèrent le coupable. Irritée, la déesse décida de ne plus remonter au ciel et de rester sur la terre, abdiquant sa fonction divine jusqu'à ce qu'on lui ait rendu sa fille. Elle prit l'aspect d'une vieille femme et vint à Éléusis. D'abord, elle s'assit sur une pierre qui porta, depuis, le nom de "Pierre sans Joie", puis elle se rendit auprès du roi Céléos, qui régnait alors sur le pays. Là, se tenaient des vieilles, qui l'invitèrent à prendre place parmi elles, et l'une, Iambé⁶⁴³, la fit sourire par ses plaisanteries. La déesse se mit ensuite au service de Métanira, la femme de Céléos, et fut engagée comme nourrice. L'enfant qui lui fut confié était le petit Démophon, ou, dans certaines versions, le petit Triptolème. La déesse tenta de le rendre immortel, mais elle n'y réussit pas à cause de l'intervention inopportune de Métanira, et, se faisant reconnaître, elle donna à Triptolème la mission de répandre à travers le monde la culture du blé. [...] Cependant, l'exil volontaire de Déméter rendait la terre stérile, et l'ordre du monde s'en trouvait bouleversé. Si bien que Zeus

⁶⁴² Pierre Grimal, *op. cit.*, p. 119-120.

⁶⁴³ Dans plusieurs versions, on présente ce personnage sous le nom de Baubo.

ordonna à Hadès de rendre Perséphone. Mais cela n'était plus possible. La jeune fille avait rompu le jeûne, et mangé un grain de grenade, pendant son séjour aux Enfers, ce qui la liait définitivement. Il fallut venir à un compromis: Déméter reprendrait sa place sur l'Olympe, et Perséphone partagerait l'année entre les Enfers et sa mère. C'est ainsi que, chaque printemps, Perséphone s'échappe du séjour souterrain, et monte vers le Ciel, avec les premières pousses qui sortent des sillons, pour s'enfouir à nouveau parmi les ombres au moment des semailles. Mais, aussi longtemps qu'elle reste séparée de Déméter, le sol demeure stérile, et c'est la saison triste de l'hiver ».

4.2.3.2 Points de vue sur les éléments structuraux du mythe

André Cheyns⁶⁴⁴, dans son étude comparée de la structure du récit classe les éléments structuraux de l'*Hymne homérique à Déméter*⁶⁴⁵ ce dernier en trois sections :

Section A

- L'enlèvement de Perséphone
- La recherche de sa mère
- L'arrivée d'Hécate
- Les révélations d'Hélios
- La rupture de Déméter avec les dieux de l'Olympe

Section B

- L'arrivée de Déméter à Éleusis
- Son accueil par la famille de Céléos
- Sa tentative d'immortaliser le petit Démophon, le fils du roi d'Éleusis
- Sa colère devant l'intrusion de Métanire (la mère de Démophon)
- Son épiphanie
- Ses directives aux habitants d'Éleusis et sa promesse d'initier les Mystères

Section C

- La grande famine s'abat sur l'humanité
- La vaine embassy des dieux

⁶⁴⁴ André Cheyns (1988). « La structure du récit dans l'Iliade et l'Hymne homérique à Déméter » dans *Revue belge de philosophie et d'histoire*, vol. 66, n° 66-1, p. 36. Repéré sur le site de Persée: portail de revues en sciences humaines et sociales http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/rbph_0035-0818_1988_num_66_1_3616 [consulté le 21 juin].

⁶⁴⁵ Homère (1938). « Hymne homérique à Déméter » dans *Hymnes*, texte établi et traduit en français par Jean Humbert, Paris: Belles Lettres.

- Le retour de Perséphone
- Le pacte conclu avec Hadès
- La fondation des Mystères

Le mythe de Déméter, tout comme celui de Psyché, s'accorde avec la structure universelle du Monomythe que Campbell a observé dans la plupart des mythes du monde: séparation/ initiation/ retour. Dans un souci de continuité et de cohérence, c'est sous cette séquence que nous avons classé les six événements mythiques les plus importants de l'*Hymne homérique à Déméter*, que Jacques Desautels a résumé ainsi⁶⁴⁶ :

1. Phase de séparation

- L'enlèvement de sa fille Perséphone par Hadès

2. Phase d'initiation

- La douleur et la détresse de Déméter
- Le retrait et l'errance de Déméter
- Son arrivée à Éleusis
- Son séjour à la cour du roi Célée
 - Le chagrin de Déméter: l'intervention d'Iambé
 - Déméter, nourrice de Démophon
 - Déméter se dévoile
 - L'érection du temple
 - La stérilité de la terre
 - Hermès dépêché dans l'Hadès

3. Phase de retour

- La fondation des mystères d'Éleusis
 - Déméter et Perséphone réunies
 - La fertilité rendue au sol
 - Les mystères d'Éleusis

⁶⁴⁶ Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 498.

« Deux thèmes composent principalement ce grand poème : le rapt de Perséphone et l'institution des Mystères d'Éleusis. La légende de Déméter est donc liée au monde des morts comme à la terre dispensatrice de blé : la terre est à la fois celle qui reçoit les défunts et nourrit les vivants⁶⁴⁷ ».

Ce mythe, qui repose sur l'enlèvement de Perséphone et l'action énergique de sa mère Déméter afin de la retrouver, est à la base d'importants rituels sacrés en Grèce antique. « *This myth became the basis for the Eleusinian Mysteries, the most sacred and important religious rituals of ancient Greece for over two thousand years*⁶⁴⁸ ».

Tel que mentionné précédemment, Pierre Grimal accorde au mythe de Déméter un caractère profondément religieux, par son analogie au cycle de vie au plan mystique.

« *Tout le cycle de Déméter, qui rend compte mystiquement de la germination, de la croissance, de la maturation du blé, est l'un des plus grands mythes de la pensée grecque. Il est, lui, profondément religieux et ne s'épanouit pleinement que dans les Mystères éleusiniens, grâce à un appareil rituel extrêmement complexe*⁶⁴⁹ ».

Dans son *Encyclopédie de la mythologie*, Arthur Cotterell y voit la symbolisation d'un cycle de perpétuel renouvellement.

« *On trouve certaines analogies dans la mythologie de l'Asie occidentale, où la croissance et le dépérissement sont étroitement liés à une divinité qui meurt et qui renaît. Pour les Grecs, Perséphone était aussi appelée Coré "jeune fille" et personnifiait le pouvoir qui résidait à l'intérieur du blé, prolongement naturel de sa mère, la déesse du blé Déméter*⁶⁵⁰ ».

« *Perséphone, déesse de la mort, passait l'hiver aux Enfers et réapparaissait chaque printemps pour vivre avec sa mère, la déesse du blé. Elle symbolise le blé que l'on sème, qui pousse et meurt en un cycle de perpétuel renouvellement – le thème central des mystères d'Éleusis*⁶⁵¹ ».

Félix Guirand apporte les précisions suivantes à propos des mystères éleusiniens :

« *Ce double événement de la disparition et du retour de Coré était en Grèce l'occasion de grandes fêtes. Aux Thesmophories, qui se célébraient en Attique au mois d'octobre, on commémorait le départ de Coré pour les sombres demeures. [...] Le retour de Coré était célébré aux Petites Éleusines, qui avaient lieu au mois de février. Quant aux Grandes*

⁶⁴⁷ Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 510.

⁶⁴⁸ Jean Bolen, *Goddesses in Everywoman*, *op. cit.*, p. 169.

⁶⁴⁹ Pierre Grimal, *op. cit.*, p. xiv.

⁶⁵⁰ Arthur Cotterell (1996). *Encyclopédie de la mythologie*, Paris: Celiv, p. 36.

⁶⁵¹ Arthur Cotterell et Rachel Storm (2000). *L'encyclopédie illustrée de la mythologie. Un guide des mythes et des légendes du monde antique*, Paris: Celiv, p. 74.

Éleusinies, qui se célébraient tous les cinq ans, en septembre, il semble qu'elles n'avaient pas un rapport direct avec l'aventure de Coré. C'était une fête solennelle, la plus grande fête de la Grèce, en l'honneur de Déméter, et avaient surtout pour objet la célébration des mystères de la déesse. Les Grandes Éleusinies avaient pour théâtre Athènes et Éleusis. [...] À Éleusis se célébraient alors les mystères proprement dits, auxquels participaient les seuls initiés et qu'ils étaient interdits de divulguer. L'initiation comprenait deux étapes, la deuxième, l'époptie, ne pouvant être franchie qu'après un stage d'un an. [...] Il est malaisé de dégager le sens exact de ces mystères. Il est permis de penser toutefois qu'ils n'étaient pas une simple commémoration de la légende de Déméter, mais qu'ils avaient également trait au problème de la vie future, dont les initiés attendaient de la déesse la révélation⁶⁵² ».

Lors d'une récente exposition sur la Grèce antique, il y était mentionné cette inscription:

« L'enlèvement de Perséphone: du mythe aux mystères. Ce mythe fondateur a inspiré les mystères d'Eleusis : des rites qui se déroulaient au sanctuaire du même nom et qui, réservés aux initiés, les incitaient à comprendre que les difficultés et souffrances de la vie humaine ne sont pas éternelles. Perséphone, fille de Déméter, la déesse des moissons, ne revenait-elle pas sur terre chaque printemps pour que renaisse la nature?⁶⁵³ »

Les Mystères d'Éleusis étaient sans conteste le culte le plus important qu'on rendait aux deux déesses. Outre les définitions les plus courantes auxquelles le mot mystère est associé, Desautels apporte les précisions suivantes quant au terme :

« On emploie le mot "mystères" (du verbe grec "muô", se fermer, se tenir la bouche close) pour désigner un type de cérémonies religieuses habituellement secrètes, qui réservaient à des initiés l'enseignement et la révélation d'une doctrine liée le plus souvent à la vie future.⁶⁵⁴ »

Jean Shinoda Bolen avance que ce terme, dans un contexte spirituel, prend valeur de révélation.

« In a spiritual context, however, a mystery is a religious truth that one can know only by revelation. It comes from the Greek word "mystes", which for at least two thousand years prior to Christianity was associated with Eleusis, the sacred precinct of the mother goddess Demeter and her daughter Persephone. The initiate, or "mystes", had a profound transformative experience that he or she (for both men and women participated) was to keep secret. And the secret was maintained well into the Christian era (the rites were practiced until A.D. 396). We all know that people cannot be depended upon to keep secrets, yet this one was never told, which points to the probability that it was a secret that could not be revealed through words. The mystery must have been the experience itself, an ineffable revelation that

⁶⁵² Félix Guirand, *op. cit.*, p. 150-151.

⁶⁵³ Note tirée de l'exposition sur la Grèce antique *Les Grecs - D'Agamemnon à Alexandre le Grand*, présentée au musée Pointe-à-Callière, à Montréal de décembre 2014 à avril 2015.

⁶⁵⁴ Jacques Desautels, *op. cit.*, p. 497.

changed the participant into an initiate who, [...] no longer feared death⁶⁵⁵ ». « In the Eleusinian Mysteries, the Greeks experiences the return or renewal of life after death through Persephone's annual return from the underworld⁶⁵⁶ ».

Bolen établit des parallèles entre le Christianisme – la réunion de Dieu le père avec son fils; la résurrection de Jésus et la foi des croyants en ce mystère –, et les Mystères d'Éleusis qui célèbrent la réunion de la Déesse mère avec sa fille, la remontée de Perséphone du monde souterrain des morts et la croyance des initiés au cycle de perpétuel renouvellement de la vie. Elle observe des similitudes entre la trilogie "Père/ Fils/ Saint Esprit" et celle "Déméter la Mère/ Perséphone, la jeune Fille/ Hécate, la sage".

« We can surmise that, like Christianity, which is a father-son- mystery religion, the mother-daughter Eleusinian Mysteries were concerned with death and return – as resurrection, rebirth, or reunion – and that the initiate in some way now could share the fate of the deity who overcame the realm of death. The two mysteries are also similar in worshiping a Divinity with three aspects: Father, Son, and Holy Ghost comprise the Christian masculine godhead, while the Goddess was worshiped in her three aspects as Maiden, Mother, and Crone. At Eleusis, it may very well be that the Crone was also similar to the Holy Ghost in being a spirit. For according to the "Homeric Hymn to Demeter" that tells the story of Persephone's abduction, Hecate, the archetypal crone and wisewoman, Goddess of the Crossroads, precedes and followed Persephone from the time she emerged from the underworld – an impossible feat, unless Hecate was a spirit⁶⁵⁷ ».

Les Mystères d'Éleusis comptent parmi les cultes à mystères antiques, à l'instar de ceux d'Isis ou de Cybèle, qui sont apparus avant l'ère chrétienne.

L'égyptologue et auteure⁶⁵⁸ Florence Quentin avance que les cultes à mystères de type initiatique « *avaient aussi en commun de reposer sur un mythe fondateur qui était voie d'accès théorique, mais aussi pratique, à l'invisible⁶⁵⁹* ». Les mystes ayant rigoureusement respecté la loi du silence, la science connaît peu de choses sur ces pratiques. « *Ce que nous savons du déroulement de ces cultes, nous le devons surtout au livre XI des Métamorphoses d'Apulée*

⁶⁵⁵ Jean Shinoda Bolen. *Crossing to Avalon*, op. cit., p. 49-50.

⁶⁵⁶ Jean Shinoda Bolen, *Goddesses in everywoman*, op. cit., p. 197.

⁶⁵⁷ Jean Shinoda Bolen. *Crossing to Avalon*, op. cit., p. 50-51.

⁶⁵⁸ Florence Quentin (2012). *Isis l'Éternelle: Biographie d'un mythe féminin*, Paris: Albin Michel.

⁶⁵⁹ Florence Quentin (2012). *Les chemins de la guérison. Cultes à mystères, l'âme purifiée*. Repéré sur le site Le Monde des Religions http://www.lemondedesreligions.fr/mensuel/2012/54/cultes-a-mysteres-l-ame-purifiee-22-06-2012-2597_189.php. [Consulté le 20 juillet 2015].

(II^e siècle), qui constitue le texte le plus long sur les mystères qui nous soit parvenu de l'Antiquité⁶⁶⁰ ».

À l'époque d'Apulée⁶⁶¹, les rites d'initiation étaient choses courantes dans la méditerranée. Cet écrivain, initié à plusieurs cultes orientaux, exprime son expérience en ces termes :

*« Je suis allé jusqu'à la frontière entre la vie et la mort. J'ai franchi le seuil de Proserpine (déesse des enfers) et après avoir traversé les éléments, je suis revenu. Au cœur de la plus profonde des nuits, j'ai vu le soleil briller de tout son éclat; j'ai vu face à face les dieux célestes et les dieux infernaux et je les ai adorés de tout près. Vois ! Tu as maintenant tout entendu : mais aussi tout compris ? Impossible ! »*⁶⁶²

Dans un article de Pierre Boyancé, professeur à la Sorbonne, sur les propos du célèbre archéologue grec George Mylonas⁶⁶³, on y souligne également que les initiés recevaient des impressions, plutôt que des enseignements.

*« Voici les deux éléments que comprend toute littérature aussi bien celle qui est inspirée de Dieu que la partie restante, j'entends la profane : l'élément didactique et l'élément initiatoire. Or donc, le premier, c'est par l'ouïe qu'il parvient aux hommes, tandis que le second, c'est quand l'esprit lui-même a éprouvé l'illumination. C'est ce dernier qu'Aristote a appelé "du type des mystères" et semblable (à ce qui se passait) aux Éleusines, car dans ces fêtes celui qui était initié recevait des impressions, mais non un enseignement »*⁶⁶⁴.

Florence Quentin se réfère également aux propos des philosophes Aristote et Plutarque pour donner un aperçu du vécu des initiés. *« Le philosophe Aristote disait, à propos des initiés aux mystères, qu'ils n'étaient pas obligés d'apprendre mais qu'ils étaient "touchés", qu'ils "subissaient" ou "éprouvaient" »*⁶⁶⁵.

« "L'âme au moment de la mort éprouve la même impression que ceux qui sont initiés aux grands mystères. Le mot et la chose se ressemblent; on dit téléutân et téléisthai. Ce sont d'abord des courses au hasard, des pénibles détours, des marches inquiétantes et sans terme à travers les ténèbres. Puis, avant la fin, la frayeur est au comble; le frisson, le tremblement, la sueur froide, l'épouvante. Mais ensuite une lumière merveilleuse s'offre aux yeux, on passe dans des lieux purs et des prairies où retentissent les voix et les danses; des paroles sacrées,

⁶⁶⁰ Ibid.

⁶⁶¹ Apulée (125- env. 170) est un écrivain d'origine berbère, orateur et philosophe platonicien.

⁶⁶² Apulée (II^e siècle). *Métamorphoses*. Cet ouvrage est aussi connu actuellement sous le titre *L'âne d'or*.

⁶⁶³ George E. Mylonas (1961). *Eleusis and the Eleusinian Mysteries*, Princeton : Princeton University Press.

⁶⁶⁴ Pierre Boyancé, « Sur les Mystères d'Éleusis », dans *Revue des Études Grecques*, tome 75, fascicule 356-358, juillet-décembre 1962, p. 462. Repéré à http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/reg_0035-2039_1962_num_75_356_3714. [Consulté le 20 juillet 2015].

⁶⁶⁵ Florence Quentin (2012). *Les chemins de la guérison. Cultes à mystères, l'âme purifiée*, op. cit., p.

des apparitions divines inspirent un respect religieux. Alors l'homme, dès lors parfait et initié, devenu libre et se promenant sans contrainte, célèbre les mystères, une couronne sur la tête ; il vit avec les hommes purs et saints; il voit sur la terre la foule de ceux qui ne sont pas initiés et purifiés s'écraser et se presser dans le borbier et les ténèbres et, par crainte de la mort, s'attarder dans les maux, faute de croire au bonheur de là-bas": ce texte du philosophe grec Plutarque évoque sans rien révéler (la loi du silence et la discipline de l'arcane régnaient dans ces cérémonies) ce que dût être la "réalité" de l'initiation aux mystères d'Éleusis⁶⁶⁶ ».

Quentin affirme que ces pratiques, qui évoquent certains rites chamaniques, visaient un changement intérieur et l'accès à un nouvel état d'être, à une métanoïa.

« Il faut bien distinguer l'initiation aux mystères des autres formes d'initiations, comme les rites de puberté qui se déroulent sur un plan tribal. Les cultes à mystères antiques étaient accessibles indépendamment du statut social, du sexe et de l'âge de l'aspirant et visaient un changement intérieur, une transformation de l'âme. Peut-on parler alors de "guérison" ? Oui, si l'on entend par là l'accès à un nouvel état d'être, à une métanoïa souvent décrite comme une mort suivie d'une nouvelle naissance. D'autant plus que ce retournement de l'être s'accomplissait non pas sous le seul chef d'un enseignement – ce qui ne veut pas dire que le savoir y était nié, puisque ces rites symboliques, initiatiques et d'instructions visaient à l'acquisition d'une sagesse –, mais aussi à la suite d'une authentique expérience intérieure⁶⁶⁷ ».

Le terme *métanoïa*, associé à l'étymologie du mot "conversion", prend différentes significations dans les domaines de la philosophie, de la théologie et de la psychologie. En philosophie, *metanoïa* signifie un changement de mentalité. Pierre Hadot avance:

« Le mot latin "conversio" correspond en fait à deux mots grecs de sens différents, d'une part "epistrophè" qui signifie changement d'orientation, et implique l'idée d'un retour (retour à l'origine, retour à soi), d'autre part "metanoia" qui signifie changement de pensée, repentir, et implique l'idée d'une mutation et d'une renaissance. Il y a donc, dans la notion de conversion, une opposition interne entre l'idée de "retour à l'origine" et l'idée de "renaissance"⁶⁶⁸ ».

En théologie, le mot a déjà eu le sens de "repentir", toutefois le père Philippe Dautais apporte des nuances à cet effet. *« Métanoïa signifie "au-delà de nous", au-delà de l'intellect, de notre raison rationnelle et se rapporte à un mouvement de conversion ou de retournement par lequel l'homme s'ouvre à plus grand que lui-même en lui-même⁶⁶⁹ ».*

⁶⁶⁶ *Ibid.*

⁶⁶⁷ *Ibid.*

⁶⁶⁸ Pierre Hadot (2002). *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris: Albin Michel, p. 223.

⁶⁶⁹ Père Philippe D'Autais (1993). « La Métanoïa. Premier pas sur le chemin de la guérison », *Le Chemin*, n° 20. Repéré à <http://www.pagesorthodoxes.net/metanoia/dautais-metanoia.htm>. Consulté le 20 juillet 2015.

Quant au sens du terme dans le domaine de la psychologie, les Marie-Luce Gonseth et Christian Müller, tous deux psychothérapeutes certifiés en Programmation neuro-linguistique, proposent cette définition :

« Le terme grec μετάνοια métanoia est composé de la préposition μετά (ce qui dépasse, englobe, met au-dessus) et du verbe νοέω (percevoir, penser, concevoir), et signifie un "changement de vue", une "transformation de l'esprit", un "renversement de la pensée". Le verbe correspondant μετανοεῖν métanoëin signifie "changer sa manière de voir les choses", ce qui veut dire concevoir des idées en dépassant les limitations du modèle du monde, respectivement les limitations induites par des programmes mentaux qui fonctionnent machinalement sans avoir été revus ni mis à jour. Métanoëin dans le contexte des discussions théologiques a été mal traduit par le verbe "repentir". On peut mieux le comprendre dans la lumière de la notion de conversion, une transformation complète de la pensée. Cette conversion ne se limite pas à un changement de mentalité, mais implique aussi un changement de comportement, d'attitude, de manière de vivre et d'être. Carl G. Jung utilise ce terme dans sa conception du processus d'individuation pour désigner une transformation de la psyché par une sorte de guérison initiée par des forces inconscientes. Il s'agit d'une transformation complète de la personne, transformation qui ressemble beaucoup à celle qui se passe à l'intérieur d'une chrysalide⁶⁷⁰ ».

Aussi, outre sa fonction mystique inhérente aux Mystères d'Éleusis, le mythe de Déméter comporte également une fonction pédagogique. Par les symboles qu'il contient et les thèmes qu'il fait intervenir – la mort symbolique, le changement intérieur, la nouvelle naissance et l'acquisition d'une sagesse –, il révèle également les écueils sur un parcours initiatique, les énergies psychiques conflictuelles et les potentialités de l'être humain en cheminement vers une identité plus complète.

4.2.3.3 Pairage avec l'expérience des participantes

Toutes proportions gardées, nous avons procédé à un pairage entre des éléments propres à ce mythe et des moments significatifs vécus chez les participantes. Nos observations concourent à établir des équivalences particulièrement entre les événements mythiques relatifs à l'initiation chez les deux déesses – l'épreuve, la "mort" symbolique et la renaissance – et les trois mouvements relatifs au processus de transformation observé chez l'ensemble dont nous avons fait mention à la fin de la section 4.1.3, soit :

⁶⁷⁰ Marie-Luce Gonseth et Christian Müller. Repéré sur leur site Métanoia http://nlp-pnl-metanoia.ch/www.nlp-pnl-metanoia.ch/POURQUOI_METANOIA.html [Consulté le 21 juillet 2015].

- Une descente vers les profondeurs de son être (le conscient et l'inconscient)
- La mise en œuvre des voies de croissance et l'actualisation des potentialités
- Une remontée vers le nouveau; une impression de renaissance

Notre regard sur le sens des éléments structuraux propres aux deux parcours – celui des déesses et celui des participantes – nous a mis sur la piste de plusieurs convergences⁶⁷¹. De l'ensemble, deux modèles semblent se dessiner : l'un en positif – une descente dans les profondeurs de l'inconscient – et l'autre en négatif – une remontée vers le nouveau. Sans l'idée d'attribuer plus de valeur à l'un qu'à l'autre, force est de constater que ces deux mouvements participent à la structure tripartite du voyage du héros de Campbell. Le tableau XVIII propose une comparaison de ces éléments qui, à notre avis, comportent aux plans symbolique et psychologique un poids équivalent. Compte tenu des limites de cette étude, notre analyse ne portera que sur quelques-unes de ces variables.

⁶⁷¹ Les divergences relevées sont marquées d'un astérisque.

Tableau XVIII : Comparaison entre les éléments structuraux du mythe et certains événements significatifs relevés pendant la démarche des participantes

A. Les éléments structuraux du mythe de Déméter et Perséphone	B. Les événements significatifs dans la démarche chez les participantes
<p>1. La séparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le rapt de Perséphone* • La douloureuse séparation mère/fille* <p>2. L'initiation</p> <ul style="list-style-type: none"> • La descente dans les Enfers • La détresse et l'errance de Déméter • Koré est initiée à la sexualité • Irritée, Déméter quitte l'Olympe • L'apport de Baubo et d'Hécate • Déméter tient tête à Zeus • Hermès est envoyé chez Hadès • Perséphone mange un grain de grenade <p>3. La renaissance</p> <ul style="list-style-type: none"> • La réunion de Déméter et Perséphone • La nouvelle identité chez Perséphone • L'instauration des Mystères d'Éleusis • L'enseignement de l'agriculture • L'initiation aux mystères de Déméter • La métanoïa des initiées • Les fêtes éleusiniennes • Le cycle Vie/Mort/Renaissance 	<p>1. La séparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'appel à l'aventure • L'impression d'une synchronicité <p>2. L'initiation</p> <ul style="list-style-type: none"> • La descente vers l'inconscient • La découverte de ses vulnérabilités • Le désir d'activer l'énergie d'Aphrodite • L'émergence de la colère • L'apport du groupe • L'affirmation de soi • L'activation des voies de croissance • L'actualisation des potentialités <p>3. La remontée vers le nouveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • La guérison de la rupture mère/fille • L'impression d'une renaissance • L'action, la contribution dans le monde • La transmission de son savoir • La célébration de la Déesse, de la Vie • Un changement dans la manière d'être • Le "nous" sur le plan spirituel • Les symboles de transformation

1. Phase de séparation

A. Le mythe de Déméter repose sur l'enlèvement de Perséphone.

Suite à l'enlèvement de Perséphone par Hadès le dieu des Enfers, la relation fusionnelle mère/fille a été rompue. Pour toutes deux, cette séparation très douloureuse et a marqué le début d'une confrontation à une série d'autres épreuves.

B. Chez les participantes, cette phase a pris la forme d'un appel à une aventure.

Ici, on note une divergence importante puisque chez les participantes, contrairement à Koré, l'appel à l'aventure n'a pas pris un aspect menaçant. Après avoir pris connaissance de l'avis de recherche pour cette étude, elles ont ressenti que cette démarche correspondait à un besoin à cette étape de leur vie. Plusieurs ont perçu une synchronicité entre cette proposition, un événement extérieur, et leur questionnement profond.

2. Phase de l'initiation

A. Dans le mythe, Déméter et Perséphone, ont toutes deux été initiées à des épreuves.

Chez Koré, la descente aux Enfers prend la signification d'une initiation brutale à la sexualité, d'un viol, de la perte de sa virginité et de sa liberté. « *The maiden experiences a violation of her physical or psychological virginity; her intactness has been broken, and she feels taken or possessed*⁶⁷² ».

Dans le royaume des morts, où elle est captive sous le joug de son ravisseur, la jeune fille ne sourit pas, refuse de manger et perd peu à peu ses forces. Chez Bolen, "être emprisonnée dans les mondes souterrains", est une métaphore pour exprimer tant un état dépressif que des difficultés psychologiques qui persistent et l'incapacité de faire face à la réalité quand elle est trop douloureuse. Cette souffrance peut aller jusqu'à la désorganisation mentale.

« *Mais au royaume des morts, elle languissait et refusait de manger, tandis que chez les vivants sa mère se désintéressait totalement de la fertilité. Les plantes dépérissaient, les animaux cessaient de se multiplier et les hommes craignaient pour leur avenir. Zeus dut intervenir et décréta qu'Hadès devait relâcher Perséphone si elle ne voulait pas vivre avec lui. Comme elle avait entre-temps accepté de la nourriture, on jugea qu'elle n'avait pas entièrement rejeté Hadès*⁶⁷³ ».

Avant sa remontée dans le monde des vivants, Perséphone accepte de manger un grain de grenade que lui offre Hadès, qui sait, lui, que « *la moindre nourriture prise aux Enfers enchaîne la personne à tout jamais*⁶⁷⁴ ». André Cheyns confirme cette proposition : « *Le pépin de grenade constitue un élément original de l'histoire de Perséphone car il est à l'origine du retour périodique de la déesse dans les Enfers*⁶⁷⁵ ». Du point de vue de la thérapeute Maureen

⁶⁷² Jean Shinoda Bolen, *Crossing to Avalon*, op. cit., p.78.

⁶⁷³ Arthur Cotterell et Rachel Storm, op. cit., p. 38.

⁶⁷⁴ Corrine Morel, op. cit., p. 443.

⁶⁷⁵ André Cheyns, op. cit.,

Murdock, la jeune fille a mangé ce grain de plein gré, afin de sortir de la fusion avec sa mère, assumer sa sexualité ainsi que sa fonction de souveraine dans le royaume souterrain.

« Perséphone est tiré de l'innocence (l'inconscience) de la vie quotidienne et plongée par Hadès dans une conscience plus approfondie de son moi. Elle est initiée aux mystères de la sexualité et se donne à son époux. [...] Elle devient la reine des Enfers. [...] Perséphone est arrachée à elle-même, en tant que fille de la mère, et pénètre dans les profondeurs de son âme. C'est une expérience vécue par toutes les femmes: perdre son identité et se sentir désorientée, plonger dans la dépression et, une fois touché le fond, découvrir sa nouvelle identité. La rupture devient découverte. [...] Ayant découvert sa nouvelle identité, Perséphone n'a pas envie de régresser en s'identifiant de nouveau à sa mère. Aussi, elle consomme les graines de grenade et assimile la vie des profondeurs⁶⁷⁶ ».

Sous cette perspective, Hadès joue un rôle important dans la transformation de la jeune fille.

« Hadès [...] souhaitait que Perséphone devînt sa femme et régnât avec lui sur le monde souterrain⁶⁷⁷ ». Il représente l'animus de Perséphone tout comme Éros, dans le mythe précédent, évoquait la polarité masculine de Psyché. Ceci concorde avec les voies de croissance de Bolen destinées à la femme Perséphone : *« A Persephone woman can grow in several different directions that are inherent potentials of the archetype, through the activation of other goddess archetypes, or by developing her animus⁶⁷⁸ ».*

Lorsqu'une femme "sort des Enfers", réussit à passer à travers cette épreuve, souvent en ayant eu besoin d'une aide thérapeutique, elle acquiert un plus grand discernement sur le sens symbolique des événements.

« After Persephone emerged from the underworld, Hecate was her constant companion, Hecate, Goddess of the Dark Moon and the Crossroads, ruled over the uncanny realms of ghosts and demons, sorcery and magic. The Persephone woman who emerges from a psychotic illness may gain a reflecting discernment that intuits the symbolic meaning of events. When she recovers and returns to the world [...], she often has an awareness of another dimension, which can be symbolized as having Hecate as a companion⁶⁷⁹ ».

⁶⁷⁶ Maureen Murdock, *op. cit.*, p. 119.

⁶⁷⁷ André Cheyns, *op. cit.*,

⁶⁷⁸ Jean Shinoda Bolen. *Goddesses in Everywoman*, *op. cit.*, p. 220.

⁶⁷⁹ *Ibid.*, p. 219.

Au terme, Koré acquiert une nouvelle identité, elle devient Perséphone, la Reine des Enfers, la compagne d'Hadès avec qui elle partage avec un pouvoir important. Elle devient celle à qui *les initiés sollicitaient la protection dans l'Au-delà*⁶⁸⁰ ».

Chez Déméter, la descente aux Enfers prend la signification d'une détresse au plan psychologique. Pendant les neuf jours et neuf nuits où, sans boire ni manger, elle a erré par le monde à la recherche de sa fille, elle a vécu une période de grande souffrance et d'impuissance. Avec l'aide d'Hécate, elle apprend que c'est Hadès le frère de Zeus qui a enlevé sa fille avec la complicité de ce dernier. « *Désespérée, Déméter se retire dans la solitude et avec elle disparut la fertilité de la terre.* » La version du mythe proposée par Clarissa Pinkola Estés⁶⁸¹, apporte des précisions sur les conséquences de l'exil de Déméter et sur l'apport de Baubo, un personnage significatif dans son rétablissement.

« Cette nuit-là, une vieille femme⁶⁸² qui se tenait au seuil d'une caverne fit remarquer à ses sœurs qu'elle avait entendu dans la journée trois cris: une voix très jeune qui hurlait de terreur, une autre qui lançait des appels plaintifs et une troisième, les pleurs d'une mère. Perséphone restait introuvable. Ainsi commença pour Déméter la longue quête affolée de son enfant chérie. Déméter demanda partout si l'on n'avait pas vu sa fille, fouilla chaque parcelle, chaque creux, chaque aspérité du terrain, ragea, pleura, cria, supplia qu'on ait pitié, réclama qu'on la tue: en vain. Impossible de retrouver sa fille bien-aimée. Alors, elle qui était maîtresse de la croissance, se mit à maudire tous les champs fertiles du monde, hurlant dans son malheur: "Meurs, meurs, meurs!" Et cette malédiction fit que nul enfant ne pouvait voir le jour, nul épi de blé ne poussait pour le pain, nulle fleur pour les fêtes, nul rameau pour les morts. Tout dépérissait. La terre aride, les mamelles desséchées n'avaient plus rien à donner. Déméter elle-même ne se lavait plus, ses vêtements étaient maculés de boue, ses cheveux pendaient. Même si dans son cœur, la douleur vacillait, elle n'abandonnait pas. Après maintes recherches stériles, elle finit par s'effondrer auprès d'un puits, dans un village où elle était inconnue. Tandis qu'elle adossait son corps douloureux à la fraîcheur de la pierre, une femme s'approcha, ou plutôt une sorte de femme. Elle s'avança vers Déméter d'un pas dansant, en ondulant des hanches de façon qui évoquait l'acte sexuel et en agitant les seins. Quand Déméter la vit, elle ne put empêcher un léger sourire de naître sur ses lèvres. De fait, c'était là une créature magique, car elle n'avait pas de tête, ses yeux se trouvaient à la place des mamelons et sa vulve lui tenait lieu de bouche. Et c'est avec cette jolie bouche qu'elle se mit à régaler Déméter de quelques plaisanteries bien salées. Déméter commença par sourire, puis gloussa, avant d'émettre un rire profond, un rire venu du ventre. Ainsi les deux femmes, la petite Déesse du ventre Baubo et la puissante Déesse de la Terre Mère Déméter, rirent-elles de concert. C'est ce simple rire qui tira Déméter de sa dépression et lui rendit suffisamment

⁶⁸⁰ Note tirée de l'exposition sur la Grèce antique *Les Grecs - D'Agamemnon à Alexandre le Grand*, op. cit.,

⁶⁸¹ Clarissa Pinkola Estés (1996). *Femmes qui courent avec les loups. Histoires et mythes de l'archétype de la Femme sauvage*, Paris: Éditions Grasset et Fasquelle, p. 304-305.

⁶⁸² Dans certaines versions, on souligne clairement que cette vieille femme est Hécate.

d'énergie pour qu'elle continue de rechercher sa fille. Avec l'aide de Baubo, de la vieille Hécate et d'Hélios, le soleil, ses recherches finirent par être couronnées de succès. Perséphone fut rendue à sa mère et le monde, le sol et le ventre des femmes portèrent de nouveau du fruit ».

Baubo est un personnage clef dans le recouvrement d'un équilibre chez Déméter. C'est la seule qui ait réussi à distraire la déesse de sa douleur, à la faire sourire puis à rire franchement de ses blagues grivoises. Baubo a rallumé chez Déméter une énergie fondamentale qui lui a permis de quitter sa posture de dépression, de rebondir et de tenir tête à Zeus jusqu'à ce qu'il intervienne en faveur de sa fille. Tout comme Perséphone a eu besoin de l'action énergique de sa mère et du soutien d'Hécate pour sortir des Enfers, Déméter a eu besoin de l'énergie de Baubo pour recouvrer son équilibre et restaurer sa force. Soyons claire, sans Baubo, pas de mythe, ni de célébrations des Mystères.

B. Chez les participantes, l'initiation a pris la forme d'une descente vers les profondeurs de leur être. La démarche, concourant à l'introspection, à l'analyse réflexive et à la conscience de soi, leur a permis de reconnaître leurs difficultés sur la voie de l'individuation, d'explorer des aspects de leur ombre et de découvrir des ressources insoupçonnées. Chez les participantes, où le "moi" était relativement solide, le groupe a facilité ce processus d'exploration des aspects de l'inconscient en offrant un cadre sécuritaire. Aussi chacune s'est sentie soutenue dans l'exploration de ses vulnérabilités, dans l'expression de sa parole et de ses émotions lors d'expériences difficiles telles la honte, la peur, la tristesse, la rage, l'envie, l'impuissance, le vide, le désir, la déception, la souffrance du corps, la difficulté de vivre, la peur de vivre, etc. Au fil de la démarche, plusieurs autres émergences sont apparues dans l'expérience de chacune. Nous les avons répertoriées et résumées de la façon suivante dans le tableau XIX. En somme, de l'ombre collective, ont surgi deux énergies qui, dans une perspective psychanalytique, sont reliées à la libido: l'agressivité et le désir.

Tableau XIX : Synthèse des expériences en émergence chez les participantes

- la reconnaissance de sa souffrance, des émotions refoulées et de ses vulnérabilités
 - la peur de vivre / la difficulté à vivre : Béatrice, Roseline, Sophie, Mélia
 - la souffrance reliée à son corps : Jeannie, Sophie, Béatrice, Danielle
 - l'expression de sa colère : Danielle, Axelle, Roseline, Sophie
 - une intolérance envers ce qui ne convient plus: Danielle, Sophie, Mélia
- la reconnaissance de ses blessures ou de ses défis propres à certains archétypes
 - Déméter : Sophie, Danielle
 - Perséphone : Danielle, Axelle, Mélia, Béatrice
 - Héra : Sophie, Béatrice
 - Aphrodite : Axelle, Sophie, Mélia, Roseline
- un changement dans le rapport à soi
 - un désir de cultiver Aphrodite : toutes les participantes
 - un désir d'actualiser sa créativité : Jeannie, Mélia, Sophie, Axelle, Danielle
 - la reconnexion avec son intensité et sa vitalité : Roseline, Axelle, Mélia, Jeannie
 - l'impression de réintégrer des aspects de soi : Mélia, Jeannie, Axelle
 - une réconciliation et un sentiment d'apaisement: Jeannie, Sophie, Mélia
 - le désir de sortir du cocon, d'être pleinement soi: Roseline, Béatrice
 - une plus grande affirmation de soi : Axelle, Béatrice, Mélia, Sophie, Danielle
- un changement dans le rapport aux autres
 - un geste concret pour un rapprochement avec ses filles : Danielle
 - un changement d'attitude avec ses enfants : Jeannie
 - un rapprochement avec ses amies : Danielle, Mélia
 - des prises de conscience face au conjoint : Mélia, Sophie
- un changement dans le rapport à la Vie
 - le goût de vivre : Mélia, Sophie
 - le sentiment d'être vivante, d'exister : Axelle, Mélia, Jeannie
 - le désir de liberté et d'affranchissement : Mélia, Béatrice, Roseline
 - l'accueil de nouveaux défis au mitan : Axelle, Sophie, Danielle, Mélia, Béatrice
 - l'impression d'une renaissance : Axelle, Sophie, Mélia, Jeannie
- un changement dans le rapport à sa spiritualité
 - la découverte d'un sens à la spiritualité : Jeannie, Roseline, Sophie
 - les symboles du Soi et de la femme en devenir : toutes les participantes
 - un nouvel équilibre entre le moi et un Soi plus unifié : toutes les participantes
 - une confiance en soi, aux autres, en la Vie, plus de foi en la planète : toutes la reconnaissance de l'apport du "nous" dans un cheminement spirituel : toutes

Ce qui attire notre attention, c'est le caractère incarné des émergences communes les plus courantes dans le groupe: l'expression d'une colère refoulée dans le corps, un désir d'activer Aphrodite et d'actualiser sa créativité, un besoin de s'affranchir d'une souffrance liée au corps, un sentiment d'exister, d'être vivantes, un goût de vivre, un désir de liberté, une affirmation de soi dans le rapport aux autres; une confiance en son intuition, aux autres et à la Vie; un désir de relever de nouveaux défis et de contribuer dans le monde.

1) L'émergence d'une colère et d'une plus grande affirmation

Au fil de la reconnaissance des manques et des blessures psychiques, les participantes se sont laissées ressentir l'énergie de leur colère qui était refoulée et coincée dans leur corps. Soulignons que cette émotion est difficile à exprimer chez les femmes qui ont intériorisé l'introjection d'être douces, conciliantes et gentilles, à l'instar de Perséphone, et chez celles qui ont appris dans leur famille à se taire et à refouler leur agressivité. C'est une bonne nouvelle qu'elles aient pu ressentir, reconnaître et exprimer leur colère au sein du groupe.

La colère ça toujours été un élément difficile à assumer pour moi. Je me rends compte que oui, ça me ferait du bien de crier [...] C'est quasiment tabou pour moi [...] J'ai encore des peurs à être pleinement Aphrodite, à être pleinement soi... à être pleinement. Béatrice C#5

Puis je sacrais en dedans et je me disais "ça te fait plaisir" [Rires des femmes du groupe]. En dedans de moi, il y en a une... un petit peu de rage. Roseline C#5

[En référence à la lecture du livre Femmes qui courent avec les loups] Ça fait effet. Mais ça parle, ça parle fort. C'est ça mon enjeu, moi. J'ai l'air de quelqu'un qui parle mais parler fort... Moi, douce. Mais j'ai été moins douce les derniers temps... pas mal moins douce. Axelle C#5

Je dirais que j'ai des périodes au travail où je deviens comme agressive, intolérante; je le nomme sans exploser, je me contiens [rires], j'ai appris cela ici. Puis après cela, je respire ouf, j'essaie de m'enligner pour que moi, je sois bien dans ça. Danielle C#7

J'ai rencontré mon ombre, une place dans ma vie où je ne voulais pas prendre ma place. Il y a eu un exercice où je n'ai pas eu le temps de finir et je ne l'ai pas dit. Je ne me suis pas affirmée là-dedans et j'étais en colère le lendemain. Danielle C#9

Je suis contente d'avoir fait la démarche [...] Aujourd'hui, je peux dire que [je suis] assez irritable, assez intolérante à ce qui monte et qui est désagréable, à ce qui "ne goûte pas bon" [...] J'avais tendance à refouler beaucoup les affaires et à faire semblant que tout était sous contrôle, puis que ça allait bien et que j'étais capable de

m'adapter à... mais là, non, ça ne passe pas. [...] Je suis devenue intolérante et irritable face à ça. C'est pas nécessairement tout agréable... je ne peux pas dire que je suis radieuse et que c'est le bonheur mais je la sens vivement la démarche. Ça m'habite beaucoup. Et je sais que les premiers pas à faire sont vraiment par rapport à moi-même, de façon intense. Sophie C#8

Jean Shinoda Bolen avance quelques-unes des causes de l'irritabilité chez les femmes du mitan.

« Restlessness amidst your usual activities may be a sign that what used to occupy your mind and time no longer holds as much interest or is as important to you. Irritability may indicate that you are out of harmony with what you are doing. Or it may be a sign that you cannot keep the lid on what bothers you. Or it may signal an impatience in yourself with yourself. Or it may be that irritability is simply an expression of a wish you yourself are ignoring: namely, the need to spend time alone⁶⁸³ ».

Les discussions à l'intérieur du groupe, les expérientiels et l'activation des qualités des déesses vierges sont des éléments qui ont validé chez les participantes : la légitimité de leur colère et de leur droit à exprimer leurs limites à leurs proches; la légitimité de leur nature affirmative, de leur côté "lionne"⁶⁸⁴; la légitimité de ne plus vouloir tolérer des situations inacceptables et de leur droit d'agir pour changer les choses qui ne leur conviennent plus. Parmi les femmes du groupe, plusieurs ont acquis de la solidité dans l'affirmation de soi.

Je sais que le fait d'être venue ici, ça été très important. J'ai su qu'il y avait des milieux sécuritaires où je pouvais me nommer totalement et ça, ça fait du bien. [...] Et ça l'a ouvert des portes, incroyable! Je me suis dit, il y a eu beaucoup d'affirmation cet été. [...] De me nommer, de me reconnaître dans tout ce qui est là; dans mon côté ombre, mon côté caché puis mon côté plus flamboyant. Axelle C#7

Dans cette expression-là de mes limites, de ma colère, de mes besoins [...] aussi avec mon chum, [...] et là, j'ai dit Wo! [...] Ce n'était pas une chicane mais c'était comme "regarde..." il a compris. Avant, je n'aurais pas fait ça. J'étais plus solide. [...] Pas dans le "politicaly correct" de tout retenir. Axelle Entrevue semi-dirigée

Mon défi et, par la même occasion ce que j'ai expérimenté ici avec vous, c'est la possibilité et la capacité de nommer les choses, de les dire, d'être entendue. [...] Cet été, ça été une zone de plus grande affirmation. Béatrice C#8

⁶⁸³ Jean Shinoda Bolen (2001). *Goddesses in older women*, op. cit., p. xxiv.

⁶⁸⁴ Mélia et Axelle ont utilisé le mot "lionne" pour parler de cet aspect de leur personnalité.

Ces gestes d'affirmation sont des manifestations de l'intégration de la polarité masculine, l'influence de leur animus positif qui n'hésite pas à tasser ce qui ne convient plus ou ce qui limite l'expansion, l'Ancien, afin de protéger la naissance et la croissance de ce qui est en train de prendre forme, le Nouveau, c'est-à-dire le nouvel état d'être.

2) Le désir de cultiver Aphrodite et d'actualiser sa créativité

Aphrodite est la déesse alchimique, la seule de sa catégorie à cause de son puissant pouvoir de transformation par la qualité de son attention qu'elle porte aux autres. Les expérientiels sur les attributs propres à cette déesse – la sensualité et la créativité –, ont fait émerger de l'ombre collective des expériences liées au féminin blessé. Certaines ont souffert du mépris par rapport à leur sensualité ou ont caché cet aspect par peur d'être jugée; d'autres ont fait le constat qu'elles s'étaient éteintes au fil du temps ou que leur vie manquait de créativité. À cet effet, voici quelques témoignages :

L'archétype le plus refoulé dans ma vie : Aphrodite. Sophie R2#56

Je suis sortie cette semaine accompagnée de la représentation de la sexualité à qui j'ai parlé dans la face. On a signé comme un petit pacte finalement et je suis sortie avec elle et on est allées m'acheter une belle petite robe [rires dans le groupe] On va faire les efforts dans le sens de reprendre contact parce que moi je suis coupée totalement, mais totalement de ça. [...] Je vous entends dire que vous avez trouvé ça bon, les chansons... moi, ça ne me rejoint pas du tout, je ne suis pas capable de me laisser atteindre par ça. Je trouve ça effectivement bien triste et je sais bien qu'il y a une partie de moi qui est en dessous du tapis, qui n'est pas morte mais en dessous du tapis. [...] Je vais redonner vie à ça. Je vais lui redonner de la place parce que j'étais très féminine, mais c'est pu ça. C'est vraiment gelé, endormi. Sophie C#4

J'ai beaucoup envie de retrouver mon énergie d'Aphrodite, avec la créativité qui va avec ça. Supposons que ça prend du temps à guérir, ce qui est une possibilité quand même, ben au moins que je sois dans toute ma vitalité... je suis assez créatrice. Mais il y a vraiment des années où je me suis presque éteinte. Mais je retrouve beaucoup de ma vitalité, entre autres, avec notre expérience qu'on fait ensemble. Mélia C#4

En fait il y avait beaucoup d'Aphrodite avec [prénom du premier conjoint]. Ah oui, c'était vraiment la passion, c'est l'amour passion; c'était fort. Mais je l'ai mis un peu de côté. J'ai eu peur de moi dans l'Aphrodite, beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup. Peur des compliments, peur des regards de certains hommes, peur de où ça pourrait mener parce que bon... ça me fait quelque chose de le dire à des femmes mais j'attire... Et j'ai eu peur de cela. [...] J'avais des craintes. Des fois, je sortais avec un de mes chum et je disais "Je

suis-tu correcte? J'ai pas l'air poupée, hein?" J'avais peur de... Donc, moi, des décolletés, c'est très rare que je porte cela. Écoute, je ne suis pas pour porter un décolleté, parce que, écoute, qu'est-ce qui va arriver? Ça fait du bien de vous en parler, même j'ai... Ouf! Ha oui, il y a de la charge, de la peine là-dedans, il y a de la rage aussi. [...] Oui. Aphrodite est blessée. [...] Disons que depuis les deux dernières années, j'accompagne et je suis accompagnée d'Aphrodite de plus en plus. Je suis plus créative aussi. Axelle C#4

Aphrodite est une énergie de vie sous exploitée chez moi. Développer davantage ma créativité et faire confiance à mon énergie vitale. Danielle Bilan synthèse

[La démarche] m'a permis de découvrir que ma Déméter là, elle avait fait sa job, fallait qu'elle prenne un break pour laisser de la place à d'autres. Je le savais que j'étais assez forte là-dedans [rires] mais jusqu'à ce point-là, non. Et de découvrir, de réaliser à quel point l'Aphrodite poussait mais je n'étais pas capable de la nommer. Il y avait quelque chose qui poussait pour que ça change mais je ne savais pas comment faire et je n'étais pas capable de mettre un mot là-dessus ». Jeannie C#8

La descente vers les profondeurs de soi a permis aux participantes de prendre contact avec un plus large registres d'expériences qui, au plan archétypal, ont trait à : l'agressivité de la Guerrière; la vulnérabilité de Perséphone, la puissance de l'énergie sexuelle et la vitalité de la créativité d'Aphrodite; le besoin de liberté d'Artémis; le retour au Soi instinctuel de la Femme Sauvage, le sentiment de complétude d'Hestia.

3) Un sentiment de réconciliation avec soi-même et un nouveau goût pour la liberté

L'intégration des différentes facettes du féminin a eu un effet apaisant; certaines se sont senties réconciliées avec elles-mêmes.

Pour moi, c'était vraiment une expérience de réconciliation importante cet après-midi. Ça faisait longtemps que je n'avais pas eu de plaisir à crayonner comme cela; je me sentais libre. Ce qui pour moi est un des objectifs de vie les plus importants : m'affranchir et être libre. Mélia C#2

Cet après-midi, après avoir monté la charge, d'écouter les chansons, ça m'a réconciliée, ça m'a comme apaisée. J'ai accueilli cela comme un cadeau. Je suis en chemin pour retrouver l'Aphrodite en moi. C'est un processus que j'ai commencé depuis quelques temps. Je ne pensais pas explorer cette avenue-là ici. Mais contrairement à d'autres moments où j'étais plus dans le manque, j'ai plutôt contacté la capacité de me donner cet amour-là. Alors ça été très bon et très apaisant. J'ai été vraiment surprise que ça se passe comme ça. Jeannie C#4

J'ai pris conscience à quel point j'ai été une femme Déméter et à quels défis je suis confrontée dans mon chemin actuel. Je sentais pousser ce besoin de la femme

Aphrodite mais je n'en connaissais pas l'origine ni l'importance pour mon équilibre personnel. J'y travaille activement! Jeannie R2#45

Dans le mouvement de descente vers les profondeurs de soi, les participantes ont retrouvé une connexion avec une puissante force de vie à l'intérieur d'elles-mêmes, une énergie fondamentale, non domestiquée, qui était refoulée dans le corps, camouflée par des peurs et restreinte par des croyances limitatives. La connexion avec cette énergie fondamentale a rappelé chez certaines des souvenirs heureux, des moments de pure joie où elles se sont senties libres. Certaines ont évoqué l'intensité de leur rapport avec les animaux sauvages ou avec des éléments de la nature. Plus proches du Soi instinctuel de l'archétype de la Femme sauvage, toutes ont évoqué un intense désir de liberté, un besoin de libération de leur souffrance ou de s'affranchir des cadres trop étroits.

Je veux [...] me sentir libre d'agir. Béatrice C#5

Accepter et accueillir mon ombre [...] c'est aussi de laisser vivre l'énergie de vie de la lionne qui a le goût de rugir et si soif de liberté. Axelle R2#37

Je me sens plus libre. Je me sens plus libre d'exister. Axelle C#8

Je veux me libérer de l'obsession du poids. Danielle C#8

On est encadré à partir de la naissance, la petite enfance, l'école, les études, le travail. On a un cadre, faut rentrer dans le cadre et faut faire ce qu'il y a à faire, s'occuper des enfants, on a des rôles à jouer. [...] Ces cadres-là, qui m'ont fait cheminer dans ma vie, me permettent aussi de m'épanouir et des fois, de m'étouffer... ils ne sont plus là. Alors là, ce temps-là, ça sert à se trouver soi-même. C'est un temps pour interioriser ce qu'on est, ce qu'on veut devenir, comment on veut vivre le temps qui nous reste. Jeannie C#8

Je veux prendre mon envol; liberté c'est bon pour un papillon. Roseline C#10

Par rapport à l'objet, j'ai pigé plusieurs cartes [dont] la "Femme aigle" et j'ai besoin de cette dimension-là; j'ai besoin de cette connexion-là. De la terre et du ciel. Les ailes sont immenses. J'ai besoin de cette amplitude-là, moi. Mélia C#11

Un autre de mes défis est de laisser vivre au grand jour la femme intense, vivante, pétillante et dérangeante, l'Aphrodite en moi. J'ai le goût de vivre cette période du mitan de la vie avec plus d'acceptation des changements qui se produisent dans le courant de ma vie, au plan de l'être que je suis dans mes mouvements respiratoires, corporels, émotionnels, spirituels. J'ai envie d'explorer, j'ai besoin de vivre des relations d'intimité. Axelle R2#44

Au fil de leur démarche, toutes les participantes ont pris conscience d'être en train de changer. Certaines ont perçu l'œuvre d'une initiation, d'autres ont vécu une renaissance.

Je sens que je suis en train de vivre une initiation et j'ai l'impression que tout ce cheminement qu'on fait ensemble en est une aussi. Béatrice C#9

C'est une grosse journée aujourd'hui... j'ai accouché [Rires] J'ai accouché, entre autres... en tout cas, ça bouge. Axelle C#6

Je sais que j'ai encore beaucoup de travail à faire parce qu'il y a des choses qui sont revenues en surface cette semaine mais ce sont des boucles qui ne sont pas fermées et qui doivent se fermer [...] mais il y avait aussi... j'ai eu l'impression d'une naissance à un moment donné... mercredi précisément. J'avais l'impression d'accoucher de moi-même. C'est bizarre! [...] Je ne suis pas sûre que ma vie ait changé encore mais c'est comme ouais, on part autrement, on part différemment. Sophie C#1

Dans son *Dictionnaire*, Corrine Morel définit ainsi le terme initiation:

« Les rites d'initiation se fondent sur le thème de la seconde naissance ou de la renaissance. Ils scénarisent le passage d'un niveau de conscience ou d'éveil à un autre. L'initiation s'étaie, en fait, sur deux notions: l'enseignement, l'étude et l'apprentissage; l'épreuve, la "mort" symbolique et la renaissance. Appartenant au registre du sacré, l'initiation est toujours douloureuse, non par éloge de la souffrance, mais parce que la transformation oblige au dépassement de soi, de ses limites, de ses croyances, ce qui suppose la sortie du confort matériel et de la facilité mentale. L'initiation évoque le coût symbolique, énergétique et temporel de toute évolution spirituelle⁶⁸⁵ ».

Dans le groupe, la mort symbolique a pris la forme de gestes et d'expériences tels :

- se dépouiller de ses illusions – sur soi-même, sa famille, son couple, son rapport avec ses proches, son travail, son rapport avec son corps
- laisser tomber les masques, ôter ses carapaces, muer, perdre ses repères
- laisser aller les "couches qui décollent"
- prendre contact avec ses vulnérabilités, rencontrer ses limites
- faire face aux aspects de soi mal aimés, qui font peur ou qu'on cache aux autres
- renoncer à mettre son bonheur entre les mains des autres
- dire non, s'affirmer, prendre le risque de déplaire aux proches et de déranger
- assumer sa solitude, son ombre et son unicité

⁶⁸⁵ Corrine Morel, *op. cit.*, p. 492.

Renaître, au plan psychologique, comporte de régler des affaires à un niveau – situation inachevée, conflit intérieur, ménage à faire dans ses valeurs, etc. – et c'est ce travail qui modifie des aspects de soi et qui a des retombées sur des aspects concrets de sa vie. La personne change, intègre des parties d'elle-même et se développe autrement; c'est ce mouvement qui contribue à une identité plus complète, plus unifiée. Le développement du self s'enrichit et la personne constate qu'il y a eu du progrès, un cheminement. Axelle témoigne clairement en ce sens : « *Je me sens moi. J'ai dû être toujours moi mais c'était un moi... Je me sens bien. J'ai le goût d'exister [...] Hey, il y a eu du cheminement.* » Axelle C#12

La vie est un processus en mouvement. Le problème courant, c'est que les gens se sont arrêtés en cours de route. Le propre d'une démarche thérapeutique, c'est de ramener ce mouvement. Quand le mouvement est réactivé chez une personne, elle se sent vivante. Joseph Campbell résume ainsi l'écho de cette sensation physique sur le plan psychique.

« *Certains pensent que nous cherchons avant tout à donner un sens à notre vie. Je ne crois pas que là réside notre quête. Je crois plutôt que nous voulons nous sentir vivants. Nous voulons goûter, une fois, au moins, la plénitude de cette expérience de façon que tout ce que nous vivons sur le plan physique éveille un écho au plus profond de notre être, de notre réalité intime. Ainsi, nous pourrions véritablement faire l'expérience de cette sensation extatique: être vivant*⁶⁸⁶ ».

Il est évident pour nous qu'il s'est produit quelque chose de cette nature chez l'ensemble des femmes. Le groupe, notamment, compte parmi les éléments clés dans ce processus. Les réflexions des unes et les actions des autres, ont eu des résonnances sur toutes et ceci a créé une synergie stimulante entre les participantes. « *Il y a vraiment un goût très fort d'être heureux, ici* ». Roseline C#8. Selon Maureen Murdock, « *dans les ténèbres, nous renaissions*⁶⁸⁷ ». Nos observations soulèvent ce paradoxe de la mort au plan symbolique. Dans notre groupe, le geste de "mourir" était loin d'être triste. Chez les participantes, mourir à une ancienne façon d'être et renoncer à des patterns obsolètes, les a menées vers plus de vie, plus de joie, plus de force. Soulignons ici que, sous-jacente à ce processus lié à l'individuation, s'est souvent manifestée au sein du groupe l'énergie de Baubo. Comment exprimer autrement cette énergie archétypale qui est venue donner un coup de pouce pour faire taire le faux moi

⁶⁸⁶ Joseph Campbell. *Puissance du mythe*, op. cit., p. 21.

⁶⁸⁷ Maureen Murdock, op. cit., p. 116.

raisonnable et faciliter le lâcher prise sur les freins mentaux ? La présence de Baubo, sous formes d'humour, de fous rires collectifs, de blagues et de tours entre nous, a permis aux participantes de re-nouer avec une énergie fondamentale, non domestiquée. L'émergence de cette énergie "fofolle", qui a favorisé chez les participantes la régulation des émotions et la libération des tensions, a aussi été un facteur de protection permettant d'approcher ses propres blessures sans sombrer dans l'abattement et de prendre de la distance face à la souffrance d'autrui exprimée dans le groupe sans banaliser. Arriver à rire, en pleine conscience de son drame et au cœur de l'initiation est tant un indicateur d'une saine distanciation avec l'intensité de son expérience qu'un signe annonciateur d'un nouvel état d'esprit face à l'épreuve. À l'instar de Déméter qui a retrouvé la capacité de rire au contact de Baubo malgré son désespoir de retrouver sa fille, les participantes en plein cœur de l'épreuve – la confrontation avec leur persona, la rencontre avec leur ombre, la reconnaissance de leurs vulnérabilités, le renoncement à des illusions –, sont parvenues à acquérir la distance émotionnelle nécessaire pour assumer un nouveau pas vers la remontée grâce, entre autres, à l'humour qui s'est manifesté de façon continue dans notre groupe. D'autres gestes relevés chez chacune des participantes illustrent qu'elles ont réussi à lâcher ce qui était trop serré et à remettre en mouvement cette énergie fondamentale: exprimer l'envie de restaurer sa vie sexuelle, faire des rêves érotiques, oser danser avec toute son intensité, assumer le regard des autres posé sur son corps, retrouver l'intensité d'aimer, se décider à chanter avec une chorale et à s'acheter des belles choses, se permettre de lâcher son fou, se remettre à la photographie, recommencer à porter une robe et à exprimer sa féminité... tous ces gestes sont des manifestations d'un corps qui a recommencé à rire. Vive Baubo !

3. Phase du retour

A. Dans le mythe, c'est le retour de Perséphone dans le monde des vivants et les célébrations en l'honneur du cycle Vie/Mort/Renaissance symbolisé par la réunion de Déméter et Perséphone, transformées : 1) Koré la "jeune fille", suite à l'initiation à sa féminité et à son association avec le principe masculin, est devenue la Reine du monde souterrain, la Déesse dont « *les initiés sollicitaient la protection dans l'Au-delà*⁶⁸⁸ ». 2) Quant à Déméter, du rôle de

⁶⁸⁸ Note tirée de l'exposition sur la Grèce antique *Les Grecs - D'Agamemnon à Alexandre le Grand*, op. cit.,

mère fusionnelle, à l'état de mère éplorée et de femme en exil, elle est parvenue à la complétude de son identité: la Déesse du Grain, porteuse d'un savoir sur le cycle de la Vie et l'agriculture; l'instigatrice des plus importants rituels sacrés de la Grèce antique.

B. Chez les participantes, la remontée vers le renouveau s'apparente à un nouvel état d'être.

Les changements communs sont de trois ordres

1) Dans le rapport à soi-même :

- L'impression d'une éclosion, d'une renaissance, d'accoucher de soi-même
- L'intégration d'une partie de sa vie et des différents aspects de sa féminité
- L'appriivoisement des aspects de l'ombre: la réconciliation avec soi-même
- La reconnaissance de sa valeur
- Une confiance en soi, en son intuition; un sentiment de solidité intérieure

2) Dans le rapport aux autres :

- Un changement bénéfique dans la relation mère/fille
- Un changement dans le rapport aux femmes; retrouvailles avec des amies
- Plus d'ouverture, d'affirmation et d'authenticité avec les autres
- Le sentiment qu'il est possible d'être soi-même dans un milieu sécuritaire

3) Dans le rapport à la Vie et la conception du monde :

- L'ouverture au changement; faire confiance au mouvement de la Vie
- Un nouveau goût de vivre, de s'engager dans des choses qui font du sens
- Le sens des symboles du Soi dans le processus de changement actuel
- L'impression de ne plus être séparée des autres
- La découverte de l'importance du "nous" dans son cheminement spirituel
- Un sentiment de confiance dans l'action des femmes; plus de *foi en la planète*
- La conscience du "nous tous"; nous sommes UNE

Force est de constater que le groupe est un élément capital dans le processus de transformation et le cheminement de chacune. Ici, à la différence d'une intervention individuelle, c'est en groupe que s'est effectué le voyage vers des aspects inconnus de sa personnalité et vers l'exploration des méandres complexes de l'inconscient individuel et collectif; un groupe

composé de femmes motivées à explorer les profondeurs de leur être afin d'y découvrir un nouveau savoir et à soutenir les autres dans leur processus de croissance. Aussi le groupe, à l'image d'une matrice protectrice – ou d'une chrysalide –, a été vécu par chacune comme un lieu sécuritaire pour descendre au cœur d'elle-même et laisser leur être se manifester, apparaître à sa manière, sans faire obstruction à l'inconscient. Outre le fait de partager leur vécu au fil des événements de leur vie – décès ou maladie d'un parent, mariage, rupture, anniversaire, changement au travail –, les participantes ont accepté d'embarquer dans la proposition de "penser mythologique", de trouver des objets symboliques, de parler de leurs rêves, de leurs images de guérison et de transformation ainsi que d'être à l'écoute des symboles du Soi qui ont émergé de leur inconscient. L'image de l'arbre mature replanté qui fleurit, la bague en bois avec une spirale, le paon (Béatrice); la force d'un arbre en été (Mélia); le feu, la lave, le canot, l'océan et le papillon (Roseline); le bourgeon, le bébé ange avec de petites ailes (Sophie); l'ange, le cercle, la figure du rond (Axelle); la sculpture d'Aphrodite avec des rayons dorés (Jeannie); les grandes ailes d'un ange, la tortue, la pyramide (Danielle).

À notre avis, la remontée de l'ensemble vers le renouveau semble également correspondre à une nouvelle expérience corporelle chez les participantes. Les propos de ces dernières portent à voir que la danse, la musique et les voix de femmes sont des moyens qui ont stimulé une connexion avec une énergie fondamentale à l'intérieur d'elles-mêmes.

Le cercle ici est un cercle où je me sens bien. [...] J'ai l'impression de me vivre totalement et ça goûte bon. Puis nos moments de folie, nos rires et les danses et toute la musique et tout ce que tu nous amènes, c'est formidable. Moi, la musique c'est... il me semble que déjà je suis branchée à quelque chose d'autre [...] de plus grand que moi. Axelle C#9

C'était vraiment une berceuse, je me sentais bercée, c'était très bon. Ça me ramenait à mon cœur; ça me ramenait à moi, à moi, pas dans ma tête. À moi, dans mon énergie, dans l'amour que je porte aussi. Axelle C#11

La danse est magique dans mon cas. Mais comment avais-je pu l'oublier ? Je crois bien que dans un contexte où certaines conditions seraient réunies, j'en viens à penser que je pourrais presque entrer en transe. Roseline R2#19

La danse permet de libérer des tensions physiques, psychologiques, émotionnelles... de faire monter l'énergie. Danielle BS

Faire monter la charge par la danse pour mieux sentir ma vitalité. Jeannie BS

L'expérience corporelle d'une connexion avec une énergie fondamentale, au-delà du mental, ainsi que le renoncement aux illusions de la persona comptent parmi les éléments mis en lumière chez certaines analystes jungiennes qui ont établi des parallèles entre la nature de l'initiation chez les femmes modernes et les mystères d'Éleusis.

4.2.3.4 *L'initiation: les points de vue de quelques thérapeutes jungiennes*

Selon Bolen, le mystère est l'expérience en soi, une révélation inexprimable qui change psychologiquement la personne initiée. L'expérience mystique transforme l'initiée qui a l'impression d'être née une deuxième fois, avec un état d'être et de conscience différent.

« To be initiated into a mystery psychologically is to have a mystical experience that changes you. You no longer are who you were before. You have undergone something that sets you apart from those who have not had the experience. Often an initiation involves an element of isolation, of facing fear or undergoing an ordeal. But perhaps just as often, the initiatory experience comes as a gift of grace, when mystery and profound beauty come together in a numinous moment of which we are a part. The new initiate feels archetypally twice-born: into life at birth, and now through a mystery, into a new state of being or new consciousness⁶⁸⁹ ».

Sur ce point, Joëlle de Gravelaine avance qu'une transformation profonde et durable à l'issue d'une initiation est la résultante d'un passage par la mort au plan symbolique. *« Initier, avant même de signifier "commencer" veut dire, dans son étymologie grecque, "faire passer par la mort". Mais un passage qui, comme tous les rites d'initiation, entraîne un changement de conscience, une mutation⁶⁹⁰ ».*

Dans la psychologie jungienne, l'individuation, qui vise la réalisation du Soi implique un renversement des forces psychiques. En d'autres mots, ceci correspond à la mort symbolique du moi et à sa soumission aux messages du Soi, l'archétype intégrateur du conscient et de l'inconscient. Marie Louise Von Frantz apporte ces explications:

« Mais cet aspect intégrateur du noyau psychique ne peut entrer en action qu'autant que le Moi se débarrasse de tout projet déterminé, convoité, au bénéfice d'une forme plus profonde, plus fondamentale, d'existence. Le Moi doit être capable d'écouter attentivement et, renonçant à ses fin, à ses projets propres, de se consacrer à cette impulsion intérieure de croissance.

⁶⁸⁹ Jean Shinoda Bolen. *Crossing to Avalon*, op. cit., p. 51.

⁶⁹⁰ Joëlle de Gravelaine (2005). *La Déesse sauvage*, St-Jean-de Braye: Éditions Dangles, p. 44.

[...] *Ceux qui vivent dans des sociétés aux fondements plus stables que les nôtres, ont moins de peine à comprendre qu'il est nécessaire de renoncer aux projets utilitaires qu'engendre notre esprit conscient pour permettre à notre être intérieur de s'épanouir*⁶⁹¹ ».

Les analystes jungiennes, Clarissa Pinkola Estés et Marion Woodman, sont plus explicites quant à l'initiation chez les femmes et à la nature du Soi. Clarissa Pinkola Estés, l'auteure du célèbre *Femmes qui courent avec les loups*, affirme que le plus important chez les femmes est qu'elles en arrivent à récupérer leur nature sauvage, à renouer avec leur psyché instinctive, à retrouver le contact avec la Femme Sauvage et à suivre « *les traces du Soi instinctuel, du Soi sauvage et profond*⁶⁹² ».

« *Le mot sauvage n'est donc pas utilisé ici en son sens moderne, péjoratif, "d'échapper à tout contrôle", mais en son sens originel de "vivre une vie naturelle", une vie où la criatura, la créature, a une intégrité foncière et des limites saines. Les mots femme et sauvage créent une métaphore qui décrit la force fondatrice de l'espèce féminine. Ils personnifient cette force sans laquelle les femmes ne peuvent vivre. L'archétype de la Femme Sauvage peut aussi être exprimé en d'autres termes également adéquats [...] nature instinctive [...] psyché naturelle [...] On peut parler de nature innée, foncière, intrinsèque [...] On l'appellera peut-être le ça, le Soi, la nature médiale. [...] Mais parce qu'elle est tacite, presciente et viscérale, parmi les cantadoras on l'appelle la nature qui sait, ou la nature sage. [...] En réalité, dans l'inconscient psychoïde – une couche de la psyché d'où ce phénomène émane – la Femme Sauvage n'a pas de nom. Elle est trop vaste. [...] La compréhension de la nature de cette Femme Sauvage n'est pas une religion. C'est une pratique*⁶⁹³ ».

Chez Estés, les contes et les mythes aident les femmes à aiguïser leur vision des choses et à retrouver la piste de leur nature sauvage, indomptée. « *On ne peut traiter des questions de l'âme féminine en modelant la femme selon les critères d'une culture inconsciente. [...] Au contraire, le but doit être de faire recouvrer à la femme la beauté de ses formes psychiques naturelles*⁶⁹⁴ ».

Clarissa Pinkola Estés reconnaît l'importance de l'apport thérapeutique de l'archétype de Baubo, cette déesse de la Grèce antique dite "Déesse de l'obscénité", de la lignée des "Déeses sales" qui se sont servies « *de la sexualité, de la sensualité, pour faire un bon mot, pour*

⁶⁹¹ Marie-Louise von Franz, « Le processus d'individuation » dans *L'Homme et ses symboles*, op. cit. p. 162.

⁶⁹² Clarissa Pinkola Estés. *Femmes qui courent avec les loups*, op. cit., p. 14.

⁶⁹³ *Ibid.*, p. 15-16.

⁶⁹⁴ *Ibid.*, p. 14.

alléger la tristesse et ainsi rétablir ce qui allait de travers dans la psyché⁶⁹⁵ ».

« La chaleur d'une femme n'est pas un état d'excitation sexuelle, mais un état de conscience sensorielle intense qui inclut sa sexualité sans s'y limiter pour autant. [...] Il existe un aspect de la sexualité féminine qu'on appelait dans l'Antiquité l'obscénité sacrée. Il ne faut pas comprendre le terme "obscénité" au sens où nous l'entendons actuellement; il s'agit d'une sagesse de la sexualité pleine d'esprit, en quelque sorte. À une époque, il existait des cultes de Déesses voués en partie à une sexualité féminine irrévérencieuse. Les rites n'avaient rien de désobligeant, mais touchaient à des aspects de l'inconscient qui restent mystérieux aujourd'hui encore. [...] L'idée même du caractère sacré de la sexualité, et plus précisément de l'obscénité en tant qu'aspect d'une sexualité sacrée, est vitale pour la nature sauvage⁶⁹⁶ ».

« En riant, la femme peut vraiment respirer et, ce faisant, commencer à ressentir des émotions non autorisées. En fait, il s'agit moins de sensations que du soulagement d'émotions et, dans certains cas, de remèdes pour des émotions, comme la libération de pleurs refoulés ou le rappel de souvenirs oubliés, ou encore la rupture des chaînes qui tiennent prisonnière la personnalité sensuelle. Il est devenu évident à mes yeux que l'importance de ces anciennes Déesses de l'obscénité se mesurait à leur capacité de lâcher ce qui était trop serré, de remonter l'humeur, de placer le corps dans un état qui n'a rien à voir avec l'intellect, de laisser libres certains passages. C'est le corps qui rit. [...] Par leur humour et leur malice, les Déesses obscènes envoient dans le système nerveux et le système endocrinien, une forme vitale de remède⁶⁹⁷ ».

L'analyste torontoise Marion Woodman, qui a développé une expertise auprès des femmes sur la nature du rapport avec leur corps, observe chez ces dernières une rupture avec le côté instinctuel. Son interprétation de Déméter, telle une image biologique du Soi, l'amène à dire que c'est une connexion profonde avec son corps que l'initiée venait apprendre à Éleusis; une expérience psychocorporelle lui permettant d'avoir accès au Soi. En somme, ce que l'initiée venait apprendre à Éleusis a trait aux racines physiologiques de la conscience féminine.

« On identifie Déméter au grain, le grain qui ne meurt jamais mais qui, enfoui sous terre, repousse continuellement. Elle devient alors l'image biologique de l'archétype du Soi. [...] Beaucoup de femmes contemporaines semblent avoir perdu le côté instinctuel [...] Ce que l'initiée venait apprendre à Éleusis est aujourd'hui rarement reconnu comme la conscience féminine. "Les symboles du Soi" nous dit Jung, se forment dans la profondeur du corps et expriment tout autant sa nature matérielle que la structure de la conscience qui les perçoit⁶⁹⁸ ».

⁶⁹⁵ Ibid., p. 302.

⁶⁹⁶ Ibid., p. 301-302.

⁶⁹⁷ Clarissa Pinkola Estés, *Femmes qui courent avec les loups*, Ibid., p. 302-303.

⁶⁹⁸ Marion Woodman, *Obésité, anorexie nerveuse et féminité refoulée*, op. cit., p. 168-169.

« Les "processus psychiques connus" n'ont été, jusqu'à récemment, que le fruit de la conscience mâle. Mais les racines physiologiques des processus appartiennent à la dimension féminine, et ce sont sans doute ces racines-là qu'on célébrait à Éleusis. Aujourd'hui ces mystères restent dans le corps de la femme et celle qui reprend possession de son corps dans une démarche consciente est à nouveau initiée aux mystères⁶⁹⁹ ».

De l'avis de Woodman, l'initiation chez les femmes modernes prend l'allure d'un voyage à l'intérieur de soi. C'est dans leur corps que les femmes pourront retrouver le mystère sacré, au fil de leur expérimentation de la descente vers les aspects ténébreux de leur ombre et de leur reconnaissance des aspects numineux du Soi.

« La femme contemporaine ne peut pas retourner aux mystères dionysiaques, mais elle doit faire le voyage jusque dans les ténèbres souterrains et en revenir. Elle doit elle aussi connaître cette lumière au milieu de sa propre noirceur. D'une manière ou d'une autre, elle doit retrouver le mystère sacré dans son propre corps et le vénérer en tant qu'élément sacré et mystérieux⁷⁰⁰ ».

Marion Woodman souligne que la danse est un moyen privilégié pour parvenir à cet état d'abandon qui permet le saut dans l'inconscient et établir un lien avec sa force vitale.

« Le concept de la danse me semble primordial car, même si la musique et la danse ont joué un rôle majeur dans la vie des femmes depuis le début des temps, peu de femmes contemporaines [...] savent ce qu'implique le fait de "devenir la danse". Leur conscience très développée leur permet d'apprécier la danse en tant qu'activité sociale, mais l'idée de s'abandonner à leurs émotions et à la musique et de vivre ainsi leurs propres profondeurs les terrifie. Pourtant, ce saut dans l'inconscient constitue le lien qui pourrait les mettre en contact avec la force vitale. [...] Les mots peuvent nuire à la femme car ils ont tendance à l'enfermer dans la dimension personnelle, là où les idées sont formulées selon le mode masculin. [...] La musique la transporte dans une dimension non personnelle, un monde qui s'adresse directement à son cœur et non à sa tête; un monde où elle peut connaître la totalité et l'harmonie. [...] La musique associée à la danse créatrice constitue l'un des plus sûrs moyens d'éveiller le conscient dans les muscles oubliés. Le dialogue avec son propre corps, une forme d'imagination active, est une autre voie. [...] La danse lui permet d'abandonner le côté possessif de son moi et de faire l'expérience de son corps en tant que véhicule de la puissance divine. Ainsi elle peut se voir avec des yeux nouveaux, étant littéralement transformée. Son propre corps devient le van par lequel elle vit le mystère. Alors seulement est-elle libre d'aimer et de servir de véhicule à l'Éros⁷⁰¹ ».

⁶⁹⁹ Ibid., p. 170.

⁷⁰⁰ Ibid., p. 174.

⁷⁰¹ Ibid., p. 176-177.

Les propos de Woodman éveillent en nous une forme de validation quant à l'importance de l'expérience psychocorporelle dans une démarche initiatique et quant à la pertinence de la danse comme voie d'éveil à la conscience du Soi. Le mythe de Déméter et Perséphone est une métaphore de la renaissance. Renaitre, prend de nos jours le sens d'un retour renouvelé dans la matrice, vers la Déesse, vers le féminin sacré. L'expérience dans le corps s'avère être un moyen concret pour les femmes modernes de vivre l'initiation : lâcher prise sur les illusions de la persona, se détourner des exigences de performance d'un *animus* tyrannique, se mettre à l'écoute des aspects de leur ombre et faire l'expérience dans leur corps d'une connexion avec leur énergie fondamentale, leur lumière, leur Soi. « *Ainsi le monde a-t-il été créé par la séparation. Mais c'est en y échappant, en trouvant la voie de la réconciliation, de la ré-union, que la renaissance deviendra seule possible*⁷⁰² ».

La réunion de Déméter et Perséphone, qui accorde un sens spirituel au cycle Vie/Mort/Renaissance, nous porte également à voir la résultante d'un processus réussi au plan séparation/individuation entre mère et fille. Aussi, chez les femmes modernes, pourrait-on y voir l'importance d'un dialogue et d'un respect des différences autour des aspects du féminin. La renaissance pourrait-elle correspondre également à une bascule de lignée, en termes d'une cessation de la reproduction des patterns, d'une prise de conscience des blessures transgénérationnelles et d'une volonté d'induire de nouveaux modèles à la génération montante? Et, puisqu'à Éleusis les mystères étaient une expérience collective, pourrait-on y découvrir la pertinence d'une complicité entre femmes, dans un cheminement collectif vers le féminin sacré ? Dans le groupe, c'est à travers leur expérience corporelle, en ouverture avec les profondeurs de leur être et en relation avec d'autres femmes, que chacune des participantes a accompli un nouveau pas vers sa complétude. C'est ensemble qu'elles ont découvert une identification avec le féminin sacré ainsi que des pistes qui mènent aux mystères de la Déesse.

En fait, les deux mythes à l'étude sont des métaphores très éloquentes sur les défis de l'individuation chez les femmes. Le mythe de Psyché et celui de Déméter et Perséphone révèlent des indices quant aux potentialités des femmes aux plans psychologique et spirituel.

⁷⁰² Joëlle de Gravelaine, *op. cit.*, p. 118.

Suite à leur descente dans les Enfers, une étape incontournable de leur initiation, Psyché et Perséphone sont revenues dans le monde des vivants, transformées.

Au fil des quatre tâches imposées par Aphrodite, Psyché gagne sur plusieurs plans et son mythe apporte aux femmes contemporaines les enseignements suivants:

- Faire confiance en son intuition et acquérir du discernement à l'intérieur de soi
- Acquérir son pouvoir sans être démolie, tout en demeurant une personne compatissante
- Se donner une saine distance émotionnelle; voir les situations à partir d'une plus grande perspective afin de pouvoir saisir ce qui est signifiant; apprendre de ses expériences et façonner sa vie comme elle l'entend
- Exercer le choix; se fixer un but et surtout y tenir malgré les demandes externes; ne pas permettre aux autres d'abuser de sa gentillesse; apprendre à dire un "non affirmatif" et accomplir le but fixé; déterminer le propre cours de sa vie

Les retrouvailles entre Psyché et son amoureux Éros représentent l'intégration de sa polarité masculine et l'apport harmonieux de ce soutien dans sa quête d'autonomie. La leçon liée au rapport bénéfique avec un *animus* positif est importante puisque la voix intérieure masculine des femmes, naguère muselée, peut prendre aujourd'hui un aspect négatif ou positif. L'*animus* négatif, c'est le tyran qui les porte à se couper de leur cœur, de leurs intuitions, de leurs émotions, de leurs sensations corporelles, voire à mépriser ces aspects d'elles-mêmes. De façon plus positive, c'est l'homme intérieur qui joue le rôle de pont entre le moi féminin et ses ressources créatrices dans l'inconscient. Le mythe de Psyché représente aussi la réunion du duo corps/âme.

Est-il si étonnant de conclure ce chapitre avec le même thème que nous l'avions commencé soit l'expérience corporelle? En fait, nous avons l'impression d'avoir fait une large boucle tel un voyage où à partir de la consolidation d'un enracinement dans ce véhicule sacré qu'est le corps, les participantes ont évolué tant vers la prise de conscience de leurs enjeux au plan psychologique que vers des découvertes cruciales à travers les méandres complexes de leur inconscient : la reconnaissance de leurs archétypes, la prise de conscience des aspects négligés ou cachés dans l'ombre, l'intégration de leurs polarités et la résolution de certains conflits internes à partir d'images et d'objets symboliques. Dans l'exploration de leur l'ombre, les

participantes ont découvert une force fondamentale commune au féminin, une énergie non domestiquée, sauvage et libératrice. Au cours de la démarche, c'est la validation par les autres femmes qui a consolidé chez chacune une connexion avec un moi plus authentique et une plus grande ouverture à l'Autre. Au terme, l'initiation a favorisé chez chacune tantôt une réconciliation avec des aspects blessés lié au féminin – les aspects négligés de soi, leur sexualité, un nouveau rapport avec leur mère, avec leurs proches et leurs amies de filles –, tantôt un désir de cohérence quant à une affirmation de soi ou à l'expression de ses valeurs dans le monde. À la manière d'un rite de passage, la démarche a conduit chacune des héroïnes sur le chemin de l'exploration des méandres de l'inconscient tantôt individuel, tantôt collectif. Au fur et à mesure de l'intégration des aspects d'elles-mêmes, le voyage à travers l'expérience corporelle les a conduites vers un nouvel équilibre entre un moi plus solide et la conscience des racines physiologiques du Féminin sacré. En fait, découvrir que leur corps est le lieu sacré des Mystères de la Déesse, n'a fait que confirmer l'expérience de leur dimension spirituelle.

CHAPITRE V

RETOMBÉES DE LA RECHERCHE

ET MODÉLISATION D'UNE PRATIQUE DE GROUPE

L'évaluation des résultats est une composante importante de la phase finale de l'intervention car elle permet à l'intervenante d'apprécier le parcours des membres du groupe et d'avoir accès à des informations qui lui permettront d'améliorer ses actions ultérieures. Turcotte et Lindsay⁷⁰³ suggèrent de prendre en considération les cinq aspects suivants: 1) les actions de l'intervenante; 2) le cheminement du groupe; 3) la satisfaction des membres; 4) les changements individuels; et 5) les changements relatifs au groupe comme entité. Dans le chapitre III, nous avons procédé à l'analyse des changements individuels identifiés chez chacune des participantes et à l'interprétation des défis qu'elles ont relevés, sur les plans psychologique et développemental, au cours de leur démarche. Dans le chapitre IV, nous avons évalué les changements relatifs au groupe et nous avons analysé son cheminement à la lumière de la mythologie grecque. Dans ce chapitre, il sera principalement question des retombées de cette recherche sur notre pratique professionnelle. D'abord, nous présenterons les éléments clefs relatifs aux stratégies méthodologiques et à l'intervention de groupe qui sont porteurs d'un nouveau savoir. Puis, nous ferons part des réponses fournies par les participantes dans les questionnaires qu'elles ont remplis au terme de leur démarche en présentant leurs appréciations quant aux composantes de la praxis de groupe initiale qui ont contribué à des apprentissages et à des changements significatifs et quant aux actions de l'intervenante qui ont eu une influence sur la démarche du groupe. Ces résultats, contributifs aux réponses aux questions de la recherche, ont nourri notre réflexion quant à la formulation d'une théorie ancrée sur le savoir pratiqué et quant à la modélisation d'une pratique de groupe expérientielle, intégrée et intégrative que nous présenterons à la fin de ce chapitre.

⁷⁰³ Turcotte et Lindsay (2008), *op. cit.*, p. 199.

5.1 Les éléments clefs des stratégies méthodologiques et des phases d'intervention

Les retombées de cette recherche sur notre pratique professionnelle en intervention de groupe et en psychothérapie sont considérables et, depuis l'intervention de groupe et ses résultats, notre réflexion se poursuit. Dans cette partie, il sera question des apprentissages et des acquis relatifs aux stratégies méthodologiques que nous avons utilisées : les récits de vie, l'analyse réflexive et l'intervention de groupe. Nous soulignerons les éléments clefs des différentes phases du processus d'intervention de groupe expérimenté – planification, début, travail et terminaison – et ce, dans un souci de cohérence avec la chronologie des événements.

5.1.1 *L'apport des récits de vie*

Dans le cadre de cette recherche, les récits de vie ont été utiles et pertinents tant pour les participantes que pour la chercheuse praticienne. De notre point de vue, inviter les participantes à écrire leur récit de vie avant la première rencontre de groupe a favorisé chez ces dernières une introspection préalable et préparatoire à la démarche de groupe. Quant à l'apport du deuxième récit écrit au cours du mois de septembre, il leur a fourni l'opportunité de prendre mesure des apprentissages et des changements concrets depuis le début de la démarche au mois de mars, d'évaluer leurs acquis, d'intégrer leur expérience et de se situer par rapport aux actions à poser dans le présent. Leurs commentaires vont dans le sens que la rédaction des deux récits a favorisé d'importantes prises de conscience et que l'exercice est *essentiel*. Chez la chercheuse, les deux récits de vie de chacune des sept participantes représentent un apport important d'informations qui ont donné la possibilité : 1) d'établir une interrelation entre les événements significatifs de leur parcours vers la maturité et leurs défis psychosociaux actuels; 2) de comparer des données pré et post intervention; 3) d'évaluer les changements évolutifs chez chacune et chez l'ensemble suite à la démarche du groupe; 4) de connaître en quoi consiste leur spiritualité. Ces données, qui nous ont permis de saisir l'émergence de thèmes communs, récurrents et nouveaux, ont alimenté nos analyses des parcours individuels et du cheminement du groupe. Les récits de vie nous ont permis de répondre à deux questions initiales de la recherche à savoir : 1) Quel est le portrait des femmes au mitan de la vie ? 2) En quoi les récits de vie peuvent-ils nous éclairer sur l'expérience des femmes ? Toutefois, il n'est pas possible de généraliser nos observations à l'ensemble des

québécoises compte tenu de la taille de notre échantillon et de la méthode qualitative utilisée. La petite taille du groupe nous a cependant offert l'opportunité d'approfondir notre compréhension des défis psychosociaux que les participantes à la recherche rencontrent au mitan de la vie et de leurs façons d'actualiser leur spiritualité. Dans le contexte de cette recherche qualitative, le nombre de participantes était suffisant et maximal. En regard de l'intervention de groupe, un nombre de sept à huit membres est idéal pour ce type de travail en profondeur. Dans notre groupe, composé de huit personnes incluant l'intervenante, nous avons eu à tenir compte de 28 interactions⁷⁰⁴. Dans le cas d'un groupe de plus de 8 membres, et de l'augmentation proportionnelle du nombre d'interactions dans le groupe, nous sommes d'avis que la collaboration d'une autre intervenante serait nécessaire.

5.1.2 L'apport de l'analyse réflexive chez les participantes

Dans le cadre de la démarche, les récits de vie, la tenue d'un journal de bord, les cercles de parole, la recherche d'objets symboliques ainsi que les exercices expérientiels sont des moyens qui, sans nul doute, ont favorisé chez les participantes l'introspection et l'analyse réflexive tant sur leur vécu passé que sur leur expérience actuelle. Tout d'abord, la rédaction du récit de vie leur a permis de faire un premier niveau d'analyse à partir des thèmes explorés: leur parcours vers la maturité, leurs préoccupations et leurs défis au mitan de la vie ainsi que leur cheminement spirituel. Puis, la tenue d'un journal de bord, où elles ont consigné tantôt leur ressenti, leurs pensées et leurs prises de conscience suite aux exercices expérientiels lors des rencontres de groupe, tantôt des moments de leur quotidien pendant les périodes entre les rencontres, leur a permis de suivre leur évolution au fil de la démarche. Parallèlement, la recherche d'objets symbolique et les cercles de parole ont également contribué à ce deuxième niveau d'analyse relatif à leur vécu actuel et à leurs prises de conscience de leurs besoins, de leurs difficultés et des aspects négligés de leur personnalité. Finalement la deuxième rédaction du récit, concomitant à la rédaction du bilan synthèse, a eu pour effet de resituer en perspective des pans de leur histoire à la lumière de leurs découvertes – des aspects de leur ombre, leur persona, leurs archétypes, activés et sous-développés – pendant la démarche.

⁷⁰⁴ Selon la théorie de Yves St-Arnaud, la formule d'usage est : $n(n-1)/2$. Ce qui revient à dire que dans notre groupe composé de huit personnes, incluant l'intervenante, $(8 \times 7)/2 = 28$, il s'est produit 28 interactions, *op. cit.*

« La croissance humaine est toujours en développement. Il y a en tout être ce qui n'a pas été développé, ce qui a été blessé, refoulé. Il y a un instinct naturel qui pousse l'être humain vers la complétude. Toutes les potentialités inexploitées demandent à voir le jour. C'est cette poussée de croissance qui se manifeste au troisième niveau⁷⁰⁵ ».

Ce troisième niveau d'analyse, suite à une série d'expérientiels et de réflexions "dans et sur l'action", a produit un regard différent sur le vécu actuel, une intégration des apprentissages ainsi que l'émergence de perspectives nouvelles et la mobilisation dans des projets personnels.

5.1.3 La pertinence d'un groupe de croissance

En regard des résultats de la recherche, nous sommes d'avis que le groupe de croissance est un lieu tout à fait pertinent à une intervention auprès des femmes au mitan de la vie. Ce type de groupe offre aux femmes la possibilité d'être plus conscientes de leur expérience globale – émotions, croyances, comportements – et d'approfondir leurs compétences sociales. Les propos des participantes révèlent que leur expérience au sein d'un groupe de croissance a répondu à un profond besoin d'échanges entre femmes sur les changements développementaux relatifs au mitan de la vie, sur leur expérience actuelle et sur leur spiritualité. Le groupe s'est avéré un lieu propice au partage des expériences et des valeurs, à l'expression des émotions, à la reconnaissance des vulnérabilités et des ressources personnelles ainsi qu'au tissage des liens et des relations interpersonnelles et, par conséquent, a grandement contribué aux apprentissages et aux changements significatifs relevés par les participantes comme nous le verrons plus précisément dans la prochaine partie. Au final, ces femmes ont acquis une meilleure connaissance d'elles-mêmes, une compréhension plus fine de leurs propres défis au mitan liés à leur croissance psychologique et spirituelle et une plus grande conscience de leurs potentialités, de l'importance de leurs liens avec les autres et de leur participation dans le monde. En somme, le groupe de croissance est un élément clef dans leur cheminement.

⁷⁰⁵ Maurice Legault et André Paré, *op. cit.*, p. 149.

5.1.4 L'accordage entre la démarche proposée et les motivations des participantes

La proposition de notre projet, visant à explorer le vécu des femmes au mitan de la vie et leur spiritualité, a eu un vif écho puisque 35 femmes ont répondu à l'avis de recherche. Les participantes sélectionnées ont fait allusion à une synchronicité entre leur questionnement intérieur et notre projet de recherche qui tombait à point à cette étape de leur vie. Toutefois, nous sommes d'avis que ce type de démarche ne s'adresse pas à toutes les femmes; des outils de sélection sont nécessaires afin de former un groupe homogène de femmes capables de s'exprimer et de développer une dynamique d'aide mutuelle. Dans notre cas, le questionnaire de sélection et l'entrevue individuelle ont été des outils nécessaires afin de vérifier le niveau de vulnérabilité des candidates, leur état émotionnel et leur capacité à faire un travail intensif sur soi à cette étape actuelle de leur vie ainsi que leurs motivations à participer à la recherche. Rappelons ici que sans l'engagement des participantes, cette recherche n'aurait pas pu se réaliser. La motivation de ces dernières ne s'est jamais démentie car les sept femmes ont poursuivi la démarche de groupe du début à la fin. Elles ont même demandé des rencontres supplémentaires et, suite à l'autorisation du comité d'éthique à la recherche, nous avons ajouté deux journées de formation. Il n'y a eu aucun abandon pendant toute la durée du processus et nous n'avons noté qu'une seule absence puisqu'en raison de mortalité dans sa famille, une participante n'a pu se présenter à la dernière rencontre de groupe. Nous pensons que la constance sur le plan de la participation et de la présence est liée au juste accordage entre le sujet de la recherche, le contenu de la démarche proposée et les attentes des participantes. À titre informatif, le tableau XX présente une synthèse des données recueillies à la question #7 du questionnaire (Appendice A) visant à connaître les motivations initiales des femmes à s'engager dans notre recherche. Le regroupement de leurs réponses a permis de voir que leurs attentes se situaient à trois niveaux : personnel, collectif et spirituel.

Tableau XX : Les motivations initiales des participantes

<p>Au plan personnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Désir et ouverture à répondre à un élan</i> • <i>Sentiment d'affinité face à cette recherche</i> • <i>Apprendre de nouveaux outils</i> • <i>Approfondir et expérimenter les notions de maturité et de générativité</i> • <i>Poursuivre ma quête personnelle</i> • <i>Continuer ma réflexion sur le sens que je donne à ma vie au mitan</i> • <i>Être accueillie et dirigée dans ma démarche</i> • <i>Mieux me connaître et me comprendre</i> • <i>Faire mon propre bilan de vie</i> • <i>Mettre des mots sur des insatisfactions ressenties</i> • <i>Me donner l'opportunité de compléter des étapes non bouclées</i> • <i>Consolider mes assises pour aller plus loin dans ma démarche de croissance</i> • <i>Avoir une poussée pour me dépasser, agiter mon quotidien et lui donner une nouvelle perspective</i> • <i>Me préparer à être une belle vieille; être mieux dans ma peau</i> • <i>Mieux cibler les choix qui orienteront ma vie pour le temps qu'il me reste</i>
<p>Au plan collectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Contribuer à une recherche scientifique</i> • <i>Travailler ma relation avec les autres; m'ouvrir aux autres</i> • <i>Échanger; partager mes réflexions et mes découvertes avec d'autres femmes</i>
<p>Au plan de la spiritualité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rechercher du support dans ma quête de sens et de compréhension à cette étape de ma vie</i> • <i>Approfondir mon expérience au plan psychosocial et spirituel</i> • <i>Mettre plus de conscience dans mon cheminement</i> • <i>Approfondir mes réflexions liées au mitan, à ma quête de spiritualité et de bien-être</i> • <i>Explorer mon intériorité d'une nouvelle façon</i> • <i>Accepter de vivre une expérience "dans l'inconnu" avec d'autres femmes, portant sur un sujet essentiel dans mon cheminement : la spiritualité</i>

L'engagement des participantes est remarquable car, avouons-le, nous leur en avons demandé beaucoup : une entrevue de sélection, deux récits de vie, neuf rencontres de groupe de six heures, des exercices d'analyse réflexive entre les rencontres, un bilan synthèse, une deuxième entrevue semi-dirigée afin de fermer la boucle ainsi qu'un questionnaire sur les actions de l'intervenante. En somme, compte tenu que le groupe de croissance vise à fournir un cadre

d'enrichissement personnel, la sélection des participantes est un geste qui mérite qu'on y porte une grande attention et, à cet effet, il est important de vérifier la concordance entre les motivations des membres et les buts propres à ce type de groupe qui, rappelons-le, visent à accroître le potentiel des membres, leur conscience de soi et leur capacité d'introspection⁷⁰⁶.

5.1.5 La préparation de l'intervenante

Dans la phase de planification, nous sommes d'avis que la formation du groupe et la préparation de l'intervenante sont des éléments déterminants pour la suite du processus d'intervention. Pour notre part, suite à nos recherches sur le développement de l'adulte et aux connaissances acquises dans nos formations cliniques, nous avons une bonne connaissance de la théorie à transmettre. Nous avons confiance en nos habiletés pour soutenir l'évolution du groupe et le potentiel d'entraide de façon à garder le cap sur les objectifs d'un groupe de croissance. Nous avons également une assurance en l'efficacité des outils d'intervention de l'approche de la PCI développés au fil de notre pratique et en la pertinence des exercices conçus pour supporter les processus de maturation affective, d'individuation et d'intériorité. Nous étions à l'aise avec la méthode d'intervention auprès des groupes et nous étions au fait de la complexité d'intervenir auprès de plusieurs personnes en interaction. Nous étions préparée aussi à faire face à l'imprévisible car notre intervention comportait une part de risque et plusieurs variables étaient inconnues. Comment se déroulerait la première rencontre ? Est-ce que la chimie allait s'opérer entre les femmes ? Allaient-elles se rallier autour d'objectifs communs ? Quel serait leur niveau d'ouverture à participer aux activités associées au volet expérientiel ? Leur degré d'aisance à partager leur vécu ? Nous savions qu'il ne suffit pas de réunir quelques personnes autour d'un sujet pour que l'aide mutuelle s'installe par magie. La connaissance des fondements théoriques de l'animation et de l'intervention de groupe est un élément essentiel dans la préparation de l'intervenante.

Dans la théorie du groupe optimal de Yves St-Arnaud⁷⁰⁷, le groupe est considéré comme une entité vivante. L'évolution du groupe, qui est loin d'être machinale, passe par des phases

⁷⁰⁶ Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay (2008), *op.cit.*, p. 23.

⁷⁰⁷ Yves St-Arnaud (2000). *Les petits groupes. Participation et communication*, 2^e éd., Montréal : les Presses de l'Université de Montréal, les Éditions du CIM.

telles : la naissance, la croissance et la maturité du groupe. La naissance du groupe est une phase critique; le groupe peut ne pas réussir à naître ou mourir prématurément si le niveau d'énergie disponible insufflé par la communication et la participation des membres n'est pas suffisant. En cas d'un manque de formation ou de vigilance de la part de l'intervenante, la dynamique peut facilement dégénérer et la croissance du groupe peut s'interrompre. Aussi est-il préférable d'être en mesure de reconnaître les obstacles liés à la participation – quand le groupe perd de vue sa cible commune, – ou à la communication – quand les interrelations entre les membres se détériorent –, et ce afin d'intervenir de façon à remédier à la situation avant que l'énergie résiduelle ne prenne le dessus, ce qui pourrait mettre en péril la croissance du groupe, voire entraîner sa mort. Dans son ouvrage *La pratique de l'intervention de groupe*, Ginette Berteau s'est intéressée aux habiletés spécifiques à cette méthode d'intervention.

« L'habileté en intervention de groupe est un ensemble de gestes, qui, tout en tenant compte des valeurs et des connaissances particulières à ce mode d'intervention, du contexte d'intervention et de l'identité sociale de l'intervenant, sont posés avec adresse et dextérité dans l'intention d'aider le groupe à progresser vers la satisfaction de ses besoins socioémotifs et la réalisation de sa cible commune⁷⁰⁸ ».

Notre expérience avec le groupe de femmes confirme que cette méthode d'intervention, qui implique à la fois de veiller à l'évolution du groupe et de tenir compte des objectifs de chacune des membres, est un travail très exigeant nécessitant à la fois une bonne connaissance théorique des fondements de l'intervention et des habiletés provenant de la pratique.

5.1.6 L'apport de l'analyse réflexive sur et en cours d'action

Notre analyse réflexive *sur et en cours d'action* s'est centrée sur le cheminement des membres vers l'atteinte de leurs objectifs individuels à travers les activités du groupe, sur l'évolution du groupe ainsi que sur notre posture d'intervenante. Dans notre journal de pratique, nous avons consigné nos observations pendant les journées de formation, ainsi qu'au fur et à mesure du déroulement du processus de l'intervention sur divers aspects tels les alliances dans le groupe, les obstacles à l'énergie disponible, les résistances personnelles, les réactions défensives, les moments d'ouverture, le climat en début et en fin de journée. Ceci nous a permis de réviser la

⁷⁰⁸ Ginette Berteau (2011). *La pratique de l'intervention de groupe. Perceptions, stratégies et enjeux*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, p. 83.

programmation de nos activités tantôt pendant les journées de formation, tantôt après chacune des rencontres, de façon à doser l'intensité des expérientiels et à tenir compte du moment présent, de ce qui se passait ici et maintenant dans le groupe. La rédaction d'un journal de pratique a facilité notre adaptation au rythme du groupe, la prise en compte de nos intuitions cliniques l'autorégulation de nos tensions et de nos émotions, la présence à notre propre expérience et à nos réactions contre-transférentielles ainsi que la vigilance quant aux projections et aux transferts des participantes. Ceci nous semble inhérent à la réalité dynamique et non linéaire de la pratique de groupe et au fait que le travail implique des êtres humains uniques et dotés de subjectivité. En phase de travail, plusieurs réajustements ont été nécessaires. Aussi, quoique nous ayons des connaissances et de l'expérience, nous avons fait face à des situations d'incertitude et nous avons dû naviguer dans la complexité. À titre d'intervenante engagée et dotée de subjectivité, nous avons pris conscience en cours d'action de nos propres enjeux. D'une part, nous étions animée d'un désir de *réussir* notre intervention et, d'autre part, *réussir* correspondait ici à lâcher prise sur nos attentes quant aux résultats et à être en cohérence avec une exploration authentique de cette pratique novatrice. Cette expérience nous a appris qu'au cœur de l'action, c'est surtout notre présence à ce qui se passe ici et maintenant, qui nous rend apte à dénouer les incidents critiques et à *faire avec* les résistances au changement. Face à l'inconnu et à l'imprévu, nous avons compris de l'intérieur que nous pouvions faire confiance à notre savoir tacite, à notre intuition et à nos ressources qui se manifestent au bon moment de juste façon. Cette expérience a consolidé notre confiance au processus thérapeutique, à la poussée de croissance qui anime les femmes au mitan de la vie et au lien qui se tisse entre les membres.

5.1.7 Les avantages et les inconvénients d'une intervention semi-directive

Un point essentiel et original de notre recherche est l'apport important du travail de groupe dans le cheminement des participantes. Dans notre intervention de groupe, qui était loin d'être improvisée, nous avons visé à la fois la rigueur et la pertinence. Notre rigueur – observable dans la sélection des participantes, dans notre préparation préalable, dans la direction de l'intervention en termes d'objectifs clairs et de présentation de normes et de règlements stipulés dans le contrat de groupe que toutes ont signé en guise d'un commun accord lors de la

première rencontre – a rassuré les participantes quant à la nature de leur implication dans cette recherche. Ainsi, elles ont pu se laisser aller dans l'expérimentation de l'approche psychocorporelle, rituelle et symbolique proposée car elles ont ressenti qu'elles pouvaient nous faire confiance. Le premier rituel a touché les participantes; au plan symbolique, il représente la naissance de notre groupe. Quant à la pertinence, la formule utilisée a permis un équilibre entre le travail individuel et le travail de groupe. La mise en place d'une intervention semi-directive a fourni un cadre sécurisant tout en laissant la liberté à chacune de s'exprimer de différentes manières: parole, écriture, dessin, mouvement, etc. Nous savions où nous allions; l'idée était de donner à chacune l'espace dont elle avait besoin à l'intérieur du groupe pour favoriser le ressenti de son expérience ici et maintenant et la conscience de ses propres enjeux. Partant de l'axiome que la parole est le véhicule de l'émotion, nous avons privilégié l'adoption de moyens tels que le cercle de parole et l'utilisation du bâton de parole et ce, afin de favoriser l'expression d'une parole juste, la conscience de soi, l'ouverture, la reconnaissance des réalités communes et la résonance intérieure aux propos de chacune. Outre ses bienfaits, ce type d'encadrement possède également des limites. Dans un souci de ne pas faire d'intervention individuelle en situation de groupe – une tendance problématique que Ginette Berteau a relevée dans son ouvrage *La pratique de l'intervention de groupe*⁷⁰⁹, nous avons toujours communiqué nos consignes au groupe et nos observations à l'ensemble. Malgré nos remarques générales telles que : "soyez présente à votre expérience; soyez témoin de ce qui se passe ici et maintenant; prenez conscience de votre frontière et de celle des autres; respirez afin de contenir et de ressentir votre expérience; mettez l'accent sur l'essentiel, etc.", il y a des personnes dans le groupe qui avaient tendance à parler très longtemps dans le cadre des cercles de parole. Il aurait fallu que nous réfrénions davantage leurs propos, leur imposer des limites plus claires en termes de durée, mais nous ne l'avons pas fait. Les commentaires de certaines participantes dans leur bilan synthèse ont indiqué que nous aurions dû démontrer plus de leadership sur ce point. Nous avons mis des règles au niveau du temps dans toutes les autres activités et notre erreur est d'avoir tenu à appliquer presque à la lettre le principe du cercle de parole qui proscrit l'interruption de la parole de l'autre. Nous avions le secret espoir que les plus loquaces arriveraient à prendre davantage conscience des limites des autres. Hélas

⁷⁰⁹ Ginette Berteau (2011). *La pratique de l'intervention de groupe. Perceptions, stratégies et enjeux*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, p. 18.

non et, sur le ton de la boutade, ajoutons que nous en avons payé le prix lors de la transcription des verbatim. Ceci compte parmi les choses que nous ferions autrement; nous avons saisi l'importance d'être plus directe avec les participantes qui ont besoin qu'on maintienne des limites dans les cercles de parole, quitte à être frustrante à un certain niveau, puisque le défi ici consistait à éviter d'alimenter l'énergie résiduelle, à garder l'énergie disponible de chacune bien vivante et à favoriser l'équilibre entre le travail individuel et le travail de groupe.

5.1.8 L'évolution du groupe

Le contenu abordé lors des neuf rencontres de groupe et les discussions de groupe ont soutenu la réflexion collective. Notre groupe, stimulé par l'expérience de chacune, est devenu un lieu où est née et a grandi une communauté réfléchissante. Le travail de groupe a permis d'explorer des enjeux profonds, d'accéder à une plus grande ouverture et à une plus grande autocritique ainsi qu'à s'ouvrir à l'Autre. Dans cette recherche, nous avons constaté que le groupe a créé une stimulation vers l'actualisation de soi et un désir de contribuer à celle des autres. Plusieurs ont désigné notre groupe comme un lieu sécurisant où elles se sont senties à l'aise de *vibrer* et d'exprimer franchement leur vécu et leurs émotions. Le fait d'échanger sur leur expérience⁷¹⁰ au mitan de la vie a eu pour effets de rassurer les unes, d'atténuer l'impression d'être seule chez d'autres et de répondre à des besoins d'appartenance et de soutien mutuel chez l'ensemble. Par rapport à l'évolution séquentielle du groupe, nous avons constaté que le modèle de Schiller⁷¹¹ relatif aux stades de développement dans les groupes de femmes correspond davantage à nos observations dans le cadre de notre expérimentation que le modèle que nous avons appris à l'école de service social, soit celui de Garland, Jones et Kolodny⁷¹² et repris par Anderson⁷¹³.

⁷¹⁰ Lucie Mandeville définit ce terme ainsi : « Dans le prolongement des théories sur l'apprentissage expérientiel, le terme "expérience" renvoie à toute situation d'interaction concrète entre l'individu et son environnement », tiré de *Apprendre autrement : pourquoi et comment*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, p. 37.

⁷¹¹ L.Y. Schiller (1995). « Stages of development in women's groups: A relational model », in R. Kurland & R. Salmon (eds.), *Group Work Practice in a Troubled Society: Problems and Opportunities*. New York: Haworth Press, p. 117-138. L.Y. Schiller (1997). « Rethinking stages of development in women's groups: implications for practice », in *Social Work with Groups*, 20 (3), p. 3-19.

⁷¹² J. Garland, H. Jones & R. Kolodny (1976). « A model for stages of development in social work groups », in S. Bernstein (sous la dir. de), *Explorations in Group Work*, Boston: Milford Press.

⁷¹³ J. Anderson (1997). *Social Work with Groups: A Process Model*, New York: Longman.

Le tableau XXI présente une comparaison des stades de développement du groupe entre ces deux modèles. Quoique le premier et le dernier stade soient similaires, chez Schiller, qui propose un modèle à caractère féministe spécifique aux groupes de femmes, les étapes centrales sont différentes. À cet effet, Turcotte et Lindsay apportent ces explications :

« Les femmes nouent plus rapidement que les hommes des liens étroits. Les conflits viennent seulement après. Les hommes, au contraire, entretiennent plus tôt des rapports conflictuels liés aux enjeux de pouvoir. Selon Schiller (1997), les enjeux de pouvoir et les situations conflictuelles correspondent à un moment critique du développement dans les groupes de femmes, alors que c'est l'établissement des liens affectifs qui constitue la difficulté principale dans les groupes d'hommes. Dans les groupes de femmes, les membres se sentent plus rapidement en confiance, de sorte qu'au troisième stade de développement, l'intimité et l'interdépendance viennent simultanément; la confiance et la transparence sont liées au respect des différences. C'est au quatrième stade que se présente le défi central : comment aborder et résoudre les conflits sans briser les liens de confiance et sans faire obstacle à l'empathie?⁷¹⁴ »

Tableau XXI : Comparaison des stades de développement entre deux modèles

Modèle de Garland, Jones et Kolodny repris par Anderson	Modèle de Schiller
<ul style="list-style-type: none"> • Pré-affiliation/confiance • Pouvoir et contrôle/ autonomie • Intimité/proximité • Différenciation/interdépendance • Séparation 	<ul style="list-style-type: none"> • Pré-affiliation/confiance • Approfondissement des relations • Mutualité et empathie • Confrontation et changement • Séparation

À l'intérieur du groupe, il y a eu quelques incidents critiques qui se sont produits à la septième rencontre, celle qui devait en fait être la dernière. Toutefois, la qualité du lien tissé entre les femmes, ainsi que la conscience de leurs propres enjeux liés aux frontières, à la séparation et à l'abandon, sont des éléments qui ont favorisé les discussions et les clarifications sur des sujets "sensibles" mieux que le retrait et le conflit. Notre travail d'intervenante a été de supporter l'expression des émotions et la différenciation dans le groupe plutôt que d'encourager une cohésion parfaite, factice et illusoire; ceci aurait été tout à fait inapproprié dans ce type d'intervention porté à mettre en valeur la maturité affective et l'individuation.

⁷¹⁴ Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay (2001), *op. cit.*, p. 84.

De notre point de vue, l'ensemble de la démarche s'apparente à une création collective, à une co-crédation. Nous avons fourni un encadrement sécurisant et nous avons apporté un contenu significatif aux yeux des participantes ainsi que des moyens efficaces pour qu'elles puissent se l'approprier. Nous avons orienté la démarche du groupe et nous avons supporté le parcours des participantes en suivant le cheminement incertain de leur réalité. De leur côté, les participantes y ont mis du vrai et de l'âme. Nous sommes impressionnée par leur authenticité, leur capacité d'introspection, leur habileté à nommer leur expérience et à tenir compte de la complexité de leur vécu sous différents aspects. Outre ces habiletés, soulignons que leur capacité à ressentir de l'empathie envers les autres a grandement contribué à l'aide mutuelle et à l'évolution du groupe. Le fait que chacune joue le rôle de gardienne du silence lors des cercles de parole a contribué à la mise en place d'un contenant de l'expérience; en fait, contenu et contenant ont évolué ensemble. Au fil des rencontres, s'est tissée une alliance, une unité et une résonance entre les femmes qui ont favorisé un mouvement de l'individuel au *nous*, du collectif vers une conscience universelle. Le groupe est devenu une matrice, un lieu propice à la transformation personnelle, un lieu de passage vers une plus grande maturité affective et spirituelle.

5.1.9 La phase de terminaison

La terminaison de l'intervention de groupe est une phase critique car les enjeux liés à l'abandon et à la séparation peuvent être activés chez les participantes. Consciente de ce fait, nous avons mis en place des moyens visant à permettre aux participantes de compléter la boucle amorcée au mois de mars avec la rédaction de leur récit de vie : une entrevue semi-dirigée avec chacune d'elles et une rencontre de groupe portant sur l'évaluation de la démarche. La rédaction du deuxième récit de vie et le bilan synthèse avaient préparé les participantes à ces activités qui ont eu lieu au mois de septembre. La septième rencontre, prévue être la dernière, a permis aux participantes de verbaliser leurs émotions relatives à la fin de la démarche, de régler les situations inachevées avec les autres membres du groupe et de partager leurs réflexions sur leurs acquis et leur bilan de leur expérience. Toutefois, compte tenu de leur demande quant à un suivi et des rencontres supplémentaires, ce ne fût pas une vraie terminaison. Suite à la relance de l'intervention comportant deux autres rencontres

(décembre 2009 et juin 2010), nous avons procédé à une deuxième évaluation verbale en groupe lors de la neuvième rencontre. À ce moment-là, les femmes se sont senties prêtes à terminer les rencontres de groupe. Pour clore la démarche, nous avons animé un rituel de séparation. Une fois de plus, nous avons été très vigilante aux manifestations émotionnelles liées à la terminaison en raison des liens profonds qui se sont tissés entre les femmes pendant la démarche du groupe. Suite à l'intervention, nous avons revu les participantes à quelques reprises au cours des dernières années. Lors d'un souper, nous avons pu partager ensemble notre peine en regard du décès de Jeannie. Autour de la table, nous avons placé une chandelle face à une chaise vide; elle était parmi nous lors de ce rituel d'adieu.

5.1.10 L'étape post intervention : l'analyse des données

L'analyse qualitative des données est un élément clef de notre démarche doctorale. Notre intérêt de mieux comprendre l'expérience des femmes au mitan de la vie s'inscrivait dans une intention d'améliorer notre pratique et de contribuer à l'avancement des connaissances. À cet effet, nous avons donné la parole aux participantes et nous avons voulu éviter le piège d'apporter trop rapidement nos interprétations de leurs discours. L'utilisation des verbatim visait à rendre compte de leurs propres mots pour témoigner de leur réalité dans leur façon d'être, de vivre leurs défis et d'actualiser leur spiritualité dans leur quotidien. Nous voulions également illustrer la richesse et la complexité de la dynamique du groupe. Ces explications n'enlèvent rien au constat de la longueur de cette thèse causée par la difficulté rencontrée à résumer l'essentiel de leurs propos parmi les 150 pages de verbatim, provenant des douze cercles de parole qui se sont déroulés pendant les neuf rencontres qui ont eu lieu du 26 avril 2009 au 13 juin 2010, et presque autant de données propres aux deux récits de vie que chacune des sept participantes a fournis. L'ampleur de cette recherche est à la fois une force et une limite. L'analyse des récits de vie, des parcours individuels et du cheminement du groupe s'est effectuée sur une longue période. Pendant ces années, suivant l'expérimentation, où nous avons jonglé avec une masse impressionnante de données, nous avons fait le constat de la richesse des discours recueillis et de nos limites liées tant aux conditions de faisabilité de cette recherche qu'à nos capacités d'interpréter le sens de tout le matériel qui a surgi au cours de la démarche. Était-ce trop vaste ? Probablement que oui, mais nous n'avons pris conscience de

l'ampleur de la recherche que plus tard, à un certain moment où il était tout aussi difficile pour nous de reculer que de continuer à avancer. Outre l'intention d'approfondir notre connaissance du vécu des femmes du mitan, "comprendre ce que nous faisons et pourquoi ça marche" compte parmi les motivations importantes qui ont favorisé notre persévérance dans cette démarche doctorale de praticienne chercheuse. L'analyse qualitative des données a été longue et nécessaire pour expliquer les changements et le cheminement complexe, singulier et évolutif que les participantes et l'ensemble du groupe ont vécus. Afin de ne pas sombrer dans la confusion au milieu de la multitude d'informations recueillies, de garder une saine distance face aux résultats et d'éviter au mieux les biais dans le cadre de nos interprétations, nous avons sollicité la collaboration de deux thérapeutes d'expérience. L'accompagnement du psychologue Réjean Simard, notre superviseur attitré dans notre pratique professionnelle, nous a aidée à garder une vue d'ensemble. Nos discussions au plan clinique ont été des opportunités d'approfondir notre compréhension de la complexité de l'organisation psychique, de la structure profonde du faux self et de la subtilité des mécanismes de défense qui masquent tant les carences affectives, le vide intérieur que la souffrance morale et psychique chez les personnes. Par ailleurs, la psychanalyste jungienne Jan Bauer a accepté de donner son point de vue sur quelques unes de nos interprétations des parcours individuels relatées dans le chapitre III. Sa précieuse expertise nous a permis de saisir nos limites ainsi que l'importance de travailler en duo avec une autre psychothérapeute dans le cadre d'une intervention plus poussée sur l'émergence de l'ombre chez les participantes.

Au terme, l'analyse qualitative nous a permis de répondre aux interrogations sous-jacentes à la question au cœur de cette recherche. Notre attention portée à l'ensemble des activités que nous avons entreprises dans le but de produire une action pertinente et efficace a favorisé une compréhension plus fine de l'apport des interactions à l'intérieur d'un groupe de croissance qui sont source d'apprentissages et de développement. Nos multiples boucles d'interprétation ont été une occasion de prendre mesure des effets concrets de la pratique expérimentée sur le cheminement des participantes et sur l'évolution du groupe. Notre interprétation à la lumière des mythes grecs a valu la découverte d'un sens profond à notre intervention. Nous avons été touchée par ces parallèles entre le parcours des participantes et celui des Psyché, Déméter et Perséphone dans les mythes grecs. Les interprétations des mythes des analystes jungiennes

nous ont permis l'audace d'avancer qu'une démarche visant l'individuation, comme celle qu'ont vécu les femmes du groupe, peut s'apparenter à un rite d'initiation vie/mort/renaissance : la confrontation avec l'égo, l'exploration des aspects de l'ombre, la prise de contact avec un registre plus large d'expériences – colère, agressivité, vulnérabilité, puissance de l'énergie sexuelle, créativité, liberté, sentiment de complétude –, la découverte de ressources insoupçonnées, le changement intérieur, la nouvelle naissance et l'acquisition d'une sagesse. Nous avons découvert la valeur initiatique d'un cheminement psychocorporel vers les profondeurs de son être (conscient et inconscient) en termes d'apports pour porter attention aux révélations du Soi, pour renouer avec la psyché instinctive et pour retrouver la trace du Soi instinctuel, sauvage et profond⁷¹⁵ et, par conséquent, pour accéder à un niveau de conscience plus élevée. Ce nouveau savoir sera davantage exploré et intégré lors des prochains séminaires que nous comptons suivre dans un avenir rapproché avec, entre autres, les Jean Shinoda Bolen, Sylvia Brinton Perrera et Monika Wikman⁷¹⁶. Les changements observés sont inspirants et il est certain que cette démarche praxéologique a grandement enrichi notre pratique professionnelle.

5.2 Les évaluations et les commentaires des participantes

L'évaluation de l'intervention est un aspect souvent négligé. Pour contrer ce piège, nous avons procédé à une évaluation rigoureuse et nous considérons que le temps et l'énergie mis dans la création d'outils et la tenue d'activités d'évaluation – bilan synthèse, entrevue semi-dirigée, rencontre de groupe, questionnaire sur les actions de l'intervenante – ont grandement valu la peine tant pour l'intégration des concepts théoriques et des apprentissages chez les participantes que pour permettre à la praticienne chercheuse de saisir les forces et les limites de cette intervention de groupe, somme toute assez singulière. Connaître le point de vue des participantes sur les éléments constitutifs et sur les retombées de cette praxis initiale était essentiel en vue d'améliorer notre intervention et d'être en mesure de proposer un modèle de pratique de groupe plus ajusté aux besoins des femmes du mitan. À cet effet, nous avons soumis aux participantes deux questionnaires que nous avons conçus à partir de questions

⁷¹⁵ Clarissa Pinkola Estès. *Femmes qui courent avec les loups*, op. cit., p. 14.

⁷¹⁶ Monika Wikman (2004). *Pregnant Darkness. Alchemy and the rebirth of consciousness*, Maine : Nicolas Hays.

fermées et ouvertes : 1) un bilan synthèse (voir l'Appendice I) afin de connaître leur niveau de satisfaction et leur appréciation des éléments constitutifs de la démarche globale – l'apport du récit de vie, des principales théories sur le mitan de la vie, des approches et des moyens d'intervention utilisés – ; 2) une évaluation des actions de l'intervenante (voir l'Appendice J). Dans leur bilan synthèse, toutes les participantes ont exprimé leur appréciation de la démarche expérimentée. Leurs évaluations des différents aspects de l'intervention proposée ainsi que les changements personnels et significatifs qu'elles ont relevés sont des indications précieuses quant aux effets thérapeutiques associés à la participation à un groupe de croissance, au contenu présenté, aux approches et aux moyens d'intervention utilisés. Leurs commentaires portent à voir que la décision de concevoir la programmation des activités à partir de trois volets – réflexif, théorique et expérientiel – était judicieuse.

5.2.1 L'apport du volet de l'analyse réflexive

Les participantes ont apprécié écrire leur récit de vie et l'exercice leur a permis de faire un bilan des événements significatifs de leur vie, des zones de difficultés et des moments heureux. Elles ont également souligné la pertinence de le revisiter après une période de trois mois. La deuxième rédaction leur a permis d'ajouter à leur récit certains événements importants, d'en biffer d'autres, de réajuster des perceptions sur des pans de leur vie et de faire des liens avec les connaissances acquises.

Je n'avais jamais fait cet exercice auparavant et j'ai trouvé très intéressant de se raconter de cette façon. On le revisite avec une perception différente la deuxième fois et moi j'ai rajouté des parties de mon enfance dont je n'avais pas parlées, complètement inexistantes dans la première version... Bizarre comment le cerveau rationalise. Faire le bilan de ma vie par écrit m'a fait réfléchir sur ce que je veux faire de ce qui reste de ma vie et comment. Reste à passer à l'action.

Essentiel! Temps de réflexion, d'introspection, de recentrage et de réappropriation de mes propres outils de croissance et d'adaptation au monde environnant. Mécanisme interne me donnant la force de réagir en fonction de ce que peut révéler l'examen de conscience. Les récits de vie ont été intéressants à écrire. Je viens de terminer le "revisité", et ça m'a donné une mesure assez concrète pour percevoir mon cheminement. Effectivement j'ai bougé, à plusieurs niveaux, sans trop que je m'en aperçoive. C'est bien. Et c'est bien de pouvoir le voir.

Le récit de vie m'a permis de faire un retour sur le passé afin d'en ressortir les éléments qui me sont apparus comme étant les plus marquants. Ces premières bases jetées, il fut ainsi plus facile d'entrer dans les exercices proposés aux ateliers. Le fait de mettre sur papier les principales expériences du passé, m'a donné la possibilité de me centrer sur le moment présent. La relecture me permet de jeter un regard nouveau sur le profil de ma vie sans que les événements soient changés.

Le récit de vie m'a permis de réfléchir à toutes ces expériences qui ont façonné la personne que je suis. Il a mis en lumière les zones de difficultés que j'ai vécues mais également les bonheurs qui ont jalonné ma route. En comparant les deux récits, je vois tout le cheminement que j'ai fait. Toute cette prise de conscience m'a amenée à plus d'ouverture avec mes enfants. J'ai brisé le silence que j'avais installé, suite à l'influence de mon histoire familiale. Je me suis libérée de ce carcan et par le fait même, je vis une plus grande intimité avec eux.

Plusieurs ont également souligné la pertinence du journal de bord comme outil favorisant tant l'introspection et l'intériorité que l'analyse réflexive sur la synthèse des temps forts.

Mon journal est devenu un ami précieux qui me permet de régler, de regarder devrais-je dire, plein de situations sans me sentir menacée. [...] J'ai découvert l'écriture spontanée. Alors que j'ai eu à faire l'exercice du jeu des lettres, j'ai pris plaisir à écrire, laisser venir, laisser dire...du plus profond... d'ailleurs... Maintenant, je continue à écrire [...] À chaque fois, je sens que j'ai communiqué avec une partie de moi qui nécessite une ambiance particulière pour faire surface. Elle se tient disponible à s'ouvrir mais je dois entrer dans son monde de calme et d'écoute. À chaque fois je sens que je fais un pas de plus vers le Bonheur.

Tout d'abord, nous laisser le temps d'intégrer l'expérience pendant trois mois permet à la vague de redescendre et ainsi avoir le recul nécessaire pour réfléchir et écrire. Le fait de nous relire dans le journal remet les choses en perspective et réajuste notre conscience de l'expérience.

5.2.2 Le contenu : les cadres de référence théorique

Toutes les participantes ont affirmé que le contenu proposé a répondu à leurs attentes. En référence aux scores obtenus sur une échelle de 1 (très insatisfaisant ou pas du tout d'accord) à 5 (excellent ou tout à fait d'accord), leur préférence va à la théorie de Bolen sur les archétypes et sur les mythes des déesses grecques. Certaines ont mentionné qu'elles auraient eu toutefois besoin de plus de temps pour intégrer ces connaissances liées à la théorie de Bolen. L'apport des cadres de référence théorique et conceptuel a été apprécié en ces termes :

Toutes les connaissances sur les étapes de maturation et plus particulièrement celles du mitan. Quel éclairage nouveau cela m'a apporté!

L'éclairage donné sur les enjeux du mitan m'aide à mieux comprendre ce que j'ai vécu et ce que je vis depuis le début de cette étape.

Évidemment, nous avons exploré l'aspect théorique de cette transition, et je ne connaissais pas du tout Bolen et ses déesses grecques. Une approche dynamique et "anthropologique" de l'évolution "sacrée" de la femme à 50 ans. Le "sacré" est très important pour moi en ce moment et plus que jamais je dirais dans l'évolution de mon cheminement spirituel. Je retiens que toutes nos parties de déesses doivent être en équilibre [...]. Et les explorer une à une m'a permis de comprendre, de faire un bilan du cheminement effectué jusqu'à maintenant, de regarder mon côté ombre et de décider de travailler sur ce côté inexploité ou qui me fait peur. De réaliser les enjeux psychologiques et spirituels des femmes en général à cette période de ma vie, a fait de la lumière sur mes sentiments et questionnements actuels.

Reconnaissance que je porte les déesses.

5.2.3 Le volet expérientiel : les approches et les moyens d'intervention proposés

Les participantes ont également donné leur avis sur l'apport des approches et des outils qu'elles ont expérimentés au cours de la démarche.

- Toutes les participantes ont apprécié expérimenter les outils de l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)

Les exercices liés à la conscience corporelle, à la présence à soi, à la frontière, à l'agence et au processus de séparation/individuation avec les parents et les enfants ont obtenus des résultats élevés. La conscience de sa frontière et l'habileté à contenir une plus grande charge énergétique et émotionnelle sont des apprentissages importants.

J'ai beaucoup aimé explorer les frontières, réfléchir sur les notions reliées au concept d'agence. Pertinent et utile.

L'exercice de la corde symbolisant une frontière a été très significatif pour moi.

En PCI, l'agence et la fameuse frontière. Me reconnaître dans ma blessure de l'agence et de l'envahissement.

J'ai appris également comment faire une frontière et comment contenir une vague afin de la procéder et non de l'évacuer. L'approche corporelle intégrée nous replonge dans notre cœur et notre corps et laisse le mental en observateur. Celui-ci apprend aussi beaucoup et

il en ressort plus humble que jamais. [...] La frontière fut pour moi une expérience très révélatrice et très difficile car je me suis retrouvée tout de suite dans un de mes enjeux personnels fondamentaux [...] La danse permet de libérer des tensions physiques, psychologiques, émotionnelles, de faire monter l'énergie. [...] L'expérience de contenir l'émotion m'a permis d'arrêter de fuir dans l'éparpillement, de nommer et de ne pas m'effondrer [...] J'ai conscientisé la notion de contenir au lieu de refouler.

Tout en reconnaissant le poids de mon héritage ancestral, j'ai l'impression de moins m'y identifier et de m'en être en partie délestée ainsi que de la honte, des peurs et des doutes.

Faire monter la charge par la danse pour mieux sentir ma vitalité. Le retour sur l'héritage du père et de la mère m'a fait comprendre leur importance dans mon histoire et du même coup, mon influence dans l'histoire de vie de mes enfants et de mes petites filles. Le volet de l'agence m'a grandement aidée. [...] J'ai appris à exprimer mes limites. J'identifie mieux ce qui appartient à mes blessures et ce qui appartient au moment présent. Je reconnais plus vite une fragmentation et je sais utiliser les outils pour y mettre fin plus rapidement. J'écris plus régulièrement dans mon journal.

- Les participantes ont donné une note parfaite quant à leur appréciation de l'utilisation de l'approche rituelle et symbolique.

Parmi les moyens d'intervention soulignés, mentionnons : la création collective du cercle de conscientisation, la recherche d'objets symboliques et leur utilisation dans le cadre des rituels, le cercle de parole, le bâton de parole et le rituel de la naissance du groupe.

Les objets symboliques à apporter à la prochaine rencontre, ça nous maintient dans le travail réflexif; ça garde l'énergie en mouvement.

Le cercle de parole (être écoutée; prendre sa place; être respectée; entendre les expériences des autres; se sentir reliée).

Dans le cercle de parole, le fait de tenir le bâton de parole me donne le droit de parole, ma place et cela inspire le respect, l'écoute, la transmission, la confiance, la synergie, le bilan, la synthèse, l'appartenance au groupe, le partage, la confiance, la résonance, et l'ombre d'apparaître.

Le cercle de parole, à l'arrivée et en fermeture de la journée : Chacune a pu se situer et émettre les commentaires qui lui semblaient importants dans sa démarche. L'ouverture créée dans ces partages est incontestablement une solide fondation à notre démarche individuelle. Personnellement, j'ai apprécié grandement être située par rapport aux autres. Cet exercice a permis, à mon avis, de consolider les liens entre les membres et de se sentir impliquée dans la démarche des autres.

Le cercle de parole a été pour moi la plus belle expérience de groupe. Être écoutées, respectées a créé un lien au niveau de nos cœurs et de nos âmes. Je reconnais que c'est un privilège de pouvoir partager des moments de vie avec un groupe respectueux de la

démarche des autres et ce laboratoire donne espoir de toucher à nouveau le bien être que procurent des relations humaines respectueuses et intenses.

L'utilisation du bâton de parole était une occasion d'introspection et de réflexion communautaires.

De l'avis de l'ensemble, les méditations en début de journée, le "Qui suis-je ?", l'exploration du mythe personnel, les "Messages des Fleurs", les dessins en silence, la danse, la musique et les chansons sont d'autres moyens qui ont favorisé l'intériorisation et la conscience de soi.

J'ai eu l'impression d'être dans quelque chose de si familier... Retrouver la musique, le dessin, le mouvement, la parole juste, l'écoute juste, le groupe dans sa beauté et sa puissance, quand il est vrai, connecté, bien guidé, en confiance et en synergie. [...] L'expérience de se raconter avec le support du Mythe a été particulièrement enrichissante pour moi. J'aimerais aller plus loin sur ce chemin.

L'exercice du mythe personnel est intéressant dans le sens que l'on rencontre notre ombre et que l'on ressent facilement la résistance à changer nos habitudes. Raconter notre mythe [...] m'a permis de relativiser et de dédramatiser.

Le "Qui suis-je?", j'ai le sentiment d'être entendue et reconnue dans mon unicité.

L'exercice "Qui suis-je ?" m'a fait réaliser une réflexion plus approfondie de mon histoire. J'ai compris à quel point toutes mes expériences ont influencé mes choix de vie.

Les Cartes des Fleurs, j'aime cette expérience qui reflète l'état d'âme actuel: confirmation de soi, donne espoir et ouvre la conscience à d'autres dimensions de soi.

L'utilisation des cartes m'a beaucoup plu. J'ai été étonnée de voir la justesse et la pertinence des messages que j'avais choisis. [...] J'ai appris à faire encore et toujours plus confiance à la fine voix de mon intuition, me permettant de contacter encore plus profondément les présences des mondes subtils et de me sentir soutenue dans la réalisation de ma destinée.

5.2.4 Les suggestions des participantes en vue d'améliorer l'intervention

Les aspects de l'intervention que les participantes ont moins aimés ont trait à l'organisation, aux procédures et à la gestion du temps. À cet effet, elles ont fait les suggestions suivantes :

- Deux participantes auraient aimé avoir plus de temps – rencontres supplémentaires – pour approfondir la connaissance des archétypes et des déesses
- Deux autres ont trouvé difficile d'écouter les participantes qui sortaient du sujet ou qui prenaient trop de temps lors des cercles de parole

- L'une aurait préféré qu'on accorde moins de temps à la théorie et que les ateliers soient centrés uniquement sur les exercices
- Une participante n'a pas aimé l'imprécision des heures en fin de journée, ni la quantité de tâches entre les rencontres, ni les consignes trop encadrantes quant aux écrits à produire
- Une autre a suggéré l'idée de faire des fins de semaine intensives afin de ne pas perdre le fil et d'aller plus en profondeur

5.2.5 L'apport du groupe

La dynamique d'entraide mutuelle et la participation des membres ont également obtenu des résultats élevés en termes d'appréciations. Toutes les participantes s'entendent pour dire que le groupe est un élément clef dans leur cheminement et que le climat dans le groupe était excellent. Des aspects tels que la fluidité, le respect et la souplesse ont été soulignés. De l'avis de l'ensemble, le travail de groupe a produit des effets bénéfiques à plusieurs niveaux:

a) Au plan personnel : L'écoute des femmes, leur accueil, leur attitude de non-jugement, et leur soutien émotionnel, sont des éléments qui ont contribué au renforcement de la confiance en soi, de la confiance en l'Autre ainsi que dans des rapports humains sains. Les participantes ont nommé que le groupe était un lieu sécuritaire où elles se sont senties à l'aise de se dévoiler et d'exprimer tant leurs forces que leurs vulnérabilités. Les partages empreints d'authenticité à l'intérieur des cercles de parole ont eu pour effets de favoriser la connaissance de soi, l'identification positive avec des femmes et l'analyse réflexive sur son propre vécu.

Alliance sécurisante. Leur ouverture, leur écoute empathique, leur miroir. J'ai pu donner de la place à ma vulnérabilité et de la place à l'expression d'Aphrodite.

Cette démarche de groupe m'a permis de constater que l'estime de soi a toujours été un défi pour moi. [...] Faire confiance... est un grand apprentissage pour moi.

La force d'attachement du groupe est très supportante et pour moi une possibilité de refaire confiance à nouveau à mes amies et à mes proches. J'ai repris confiance en moi et à mes capacités d'être en relations vraies et intimes avec les autres sans me faire juger ou rejeter. [...] Les autres femmes sont notre miroir, notre force, notre filet de sécurité. Elles nous rapprochent aussi de notre ombre et nous aident à y faire face. Grâce à la synergie qui s'installe, le processus s'accomplit graduellement au rythme de chacune. Merci à chacune d'elles.

Cet apport est fondamental en ce qu'il recèle la clé d'un abandon total de moi-même, dans mes forces originales et mes plus profondes faiblesses et vulnérabilités, au grand jour. Le groupe par son accueil total, compréhensif, bienfaisant et sans jugement m'a rassurée, donné confiance et permis une grande libération.

Au niveau de la confiance, en moi et en l'Autre, au plan affectif, dans l'accueil, l'écoute, le non-jugement; l'humanité partagée dans la beauté et le respect. J'ai ressenti une cohésion dans ce groupe dès le départ, et celle-ci a grandi au travers des différentes rencontres et expérimentations. Dans l'essentiel, je crois que le groupe m'a apporté de la Paix, de la vitalité et de la confiance que c'est possible, des rapports bons et sains entre nous humaines, humains, nourris par l'intelligence du cœur et de la créativité. Une forme de gratuité absolument magnifique.

L'apport du groupe de femmes a enrichi mon expérience lors des partages par leur respect, leur authenticité et leur générosité. La confiance au groupe a permis de créer une intimité propice à l'ouverture et au dévoilement.

b) Au plan relationnel : L'expérience vécue au sein du groupe a aussi eu des retombées sur le rapport à l'Autre : une confiance dans ses capacités relationnelles, un besoin d'être en lien, de vivre plus d'intimité, de renouer des relations ou de s'investir ailleurs.

Une autre réalisation dont je suis très fière est que je suis en train de reprendre contact avec toutes mes amies [...] Le groupe m'a redonné confiance en mes capacités relationnelles personnelles et intimes. [...] J'ai besoin d'être en lien.

Je m'ouvre à de nouvelles amitiés, avec des femmes, par le groupe, et dans mon entourage. Je suis plus capable de laisser aller des relations qui dans les faits sont devenues moins significatives, et laisser de la place à de nouvelles relations plus actualisées avec qui je suis maintenant. J'ai renoué récemment avec une ancienne amie, que je n'avais pas revue depuis 21 ans. Cette retrouvaille m'est importante.

Recherche de plus d'intimité dans mes relations.

J'ai pleinement pris conscience du rôle que je peux jouer dans un groupe et de ma très grande sensibilité. [...] L'humour est un outil qui est mis à ma disposition. J'ai le goût d'y accéder et de me permettre d'être davantage spontanée.

Il est possible de prendre sa place, d'être écoutée et de sentir que mon expérience touche et intéresse les autres.

Le climat de respect, l'authenticité des participantes, la découverte, le niveau de communication et la souplesse de la démarche pour tenir compte des besoins des participantes.

c) Au plan collectif : Toutes ont perçu le groupe comme une communauté réfléchissante. Plusieurs ont mentionné s'être reconnues à travers le vécu et les propos des autres femmes. L'effet miroir et la résonance au vécu de chacune à l'intérieur des cercles de parole ont favorisé la reconnaissance de soi chez l'Autre (forces, vulnérabilités), la validation de son expérience, la consolidation de son identité et de son identification au féminin et une conscience collective de vivre des défis de croissance et des enjeux existentiels semblables.

Je réalise que chacune vit des étapes avec son bagage, ses lunettes personnelles, mais qu'au fond, il y a une même trame qui fait en sorte que l'on se ressemble toutes, comme si l'objectif était d'atteindre le même but mais avec un parcours différent. Je me vois très souvent dans l'expérience de l'autre et m'y sent liée. J'aime donner et recevoir un feedback sur un élément important dévoilé devant le groupe. Ceci donne un support pour gravir la prochaine étape. [...] Mon entourage me passe la remarque que je suis plus audacieuse. Je crois qu'à certaines occasions, il est vrai que je constate aussi, que j'ai une plus grande confiance en moi.

Je me voyais isolée parmi toutes ces personnes qui habitent ma planète. Maintenant, je me vois comme une goutte d'eau qui retourne à la mer. Je ne peux plus voir les autres sans penser qu'ils font partie de moi et moi d'eux. Et ça je l'ai ressenti à maintes reprises pendant les ateliers.

La dynamique qui s'installe dans cette approche m'a permis de faire confiance à mes propres fondements et de transformer mes vieilles chimères en vagues réparatrices. Celles-ci résonnent avec les autres femmes et tout le monde en bénéficie à sa façon et c'est ce que j'ai trouvé de plus impressionnant.

De constater que toutes les femmes de ce groupe vivent des changements similaires, à différents niveaux, c'est sécurisant et ça m'a validée dans ma recherche de sens. J'ai normalisé certaines croyances et j'en ai défait d'autres.

Je constate qu'il y a des ressemblances avec les autres à certains niveaux comme le goût du partage, l'amour de la nature, la recherche du Bonheur.

Des femmes fortes existent et ça donne le goût de leur ressembler.

Me reconnaître à travers les expériences des autres femmes a été très enrichissant, rassurant et normalisant. J'ai compris également comment l'approche de groupe fonctionne et comment elle peut être puissante. Chaque femme nous reflète une partie de nous-mêmes et nous fait travailler encore plus fort. Cette solidarité qui se tisse est comme un filet de sécurité qui nous permet d'aller encore plus loin dans notre guérison. Guérison de l'âme. L'expérientiel est, selon mon expérience personnelle, une des façons la plus efficace pour régler définitivement la plupart de nos enjeux fondamentaux et le groupe renforce notre force de guérison. L'énergie du groupe est vraiment "magique".

- d) Au plan spirituel : Certaines ont nommé avoir trouvé au sein du groupe un espace sacré, un lieu propice au cheminement spirituel et une réponse à un besoin de transcendance.

Une expérience qui s'adresse aux besoins humains de transcendance (rare). L'ensemble. La dimension expérientielle. La Rencontre. Les qualités et les compétences de l'animatrice. La complicité grandissante entre les femmes. Le contact et l'espace à soi. L'apaisement intérieur. Elle m'a offert une possibilité de cohérence et de sens dans ma vie. Superbe cadeau.

Cette démarche m'a permis de vivre une expérience extraordinaire à un moment où il y a beaucoup de questionnements dans ma vie. Pour moi, ça coïncide avec mon besoin de femmes de 48 ans qui vit une étape de transition majeure et où il est presque "viscéral" de se trouver un espace sacré pour évoluer. [...] J'ai compris ce qui se passait pour la plupart des femmes dans cette phase de la vie et j'ai expérimenté une approche complètement nouvelle et parfaitement ajustée pour me permettre de grandir en respectant mon rythme tout en étant validée par d'autres femmes.

Le "C'est moi; Nous sommes; Je suis" m'a beaucoup parlé.

Cette expérience est un outil accélérant de conscience.

Nous sommes UNE.

5.2.6 Les apprentissages et les changements significatifs identifiés

À la lumière des commentaires écrits, les principaux apprentissages concernent :

- la conscience de soi : de son corps, de ses comportements d'agence, de ses limites, de ses archétypes, de son ombre, de sa frontière, de ses besoins, de sa force de guérison et d'une réconciliation en soi
- la capacité de répondre à ses besoins : d'espace, de liberté, d'être en lien, de prendre soin de soi, de se respecter, de nommer ses limites, d'accorder du temps aux activités qui donnent de la vitalité et de l'espace aux aspects de soi négligés ou étouffés
- la reconnaissance de l'influence de l'héritage familial; un changement dans la relation avec les parents (réconciliation ou saine distance)
- le changement dans le rapport aux autres : une plus grande confiance aux autres, une identification positive avec des femmes, un sentiment d'unité avec les autres
- la découverte du « nous » dans le cheminement spirituel

Par ailleurs, elles ont souligné les changements significatifs en ces termes :

Une percée dans mon cheminement. Fascinée par le climat qui règne dans le groupe. Beaucoup d'ouverture grâce à l'alliance sécurisante et aidante entre nous.

Reconnaissance de mon ombre et prise de conscience et acceptation des déesses Perséphone et Aphrodite que je porte.

La conscience émerge et donne des réponses aux questions. [...] Contact avec l'ombre : la dépression, la peur de ne pas réussir, la peur d'être rejetée et jugée. [...] Je réalise aujourd'hui que cette démarche m'a permis de libérer des tensions conscientes et non conscientes de mon système, d'en comprendre la nature et enfin d'agir sur la situation. J'ai pris des décisions majeures comme de déménager afin de me rapprocher de mes enfants. J'ai réalisé que je risquais de reproduire ce que j'ai vécu à l'adolescence alors que j'ai perdu mes parents. [...] J'ai décidé aussi de changer de cap dans mon travail. [...] J'ai compris qu'il fallait que je donne un autre sens à ce que j'accomplis avec ma clientèle et que cela m'appartient. J'ai confiance que la vie va continuer de me guider dans cette grande aventure.

Cette démarche m'a permis de voir plus clair... J'accepte peut-être un peu mieux mes vulnérabilités et mes limites.

Cela a été un processus d'enracinement.

Grâce aux ateliers, j'ai ouvert les portes, mis mes ombres à la lumière et j'ai créé un échafaudage pour escalader ma montagne. [...] La démarche n'est pas terminée mais je suis à même de constater que je pourrai boucler différemment ces passages et faire la paix avec eux. Je me souhaite de vider les abcès à l'avenir, plutôt que de rechercher trop rapidement une zone de confort; je crois que la suite du parcours ne peut être que plus beau ainsi. [...] Je me sens en transition vers quelque chose encore en gestation.

Cette expérience m'a enrichie, a nourri ma confiance en moi, mon lien à la Vie, mon goût de vivre; elle a amené de la Cohérence et du Sens. Elle a renforcé mon sentiment d'identité personnelle, m'a aidée à continuer à mieux me définir, et prendre ma place avec qui je suis. Je me sens plus recentrée, plus connectée à m'occuper de mes choses à moi [...] Cette aventure a stimulé mon sens de liberté, ma capacité d'être et de me vivre. Je dirais que je suis plus consciente de mon âge, que 50 ans s'inscrit dans une certaine étape de vie.

Ma participation à ce groupe m'a servi de levier pour la suite de mon cheminement. Elle m'a donné des assises et des pistes de réflexion pour m'orienter. Elle a précisé les influences familiales et les croyances qui, inconsciemment, m'ont guidée tout au long de ma vie.

J'ai "adoré" mon expérience. Arrivée à point dans ma vie. Enrichissant sur toute la ligne. A+! [...] La cohérence d'ensemble, la beauté du projet présenté, la vibrance avec les femmes choisies pour participer, l'ouverture réciproque, et ce que ce terreau fertile a permis de créer ensemble. La connexion au moment plein et présent, l'exploration dans la créativité, l'espace respectueux encouragé, individuellement et collectivement. Une création collective à partir d'une inspiration, juste, belle et sincère.

Deux commentaires s'adressaient particulièrement à l'intervenante :

J'ai beaucoup apprécié l'approche de Chantalle à plusieurs points de vue : adaptabilité, énergie, humour, présence, générosité, curiosité, ouverture.

J'ai particulièrement apprécié la qualité de présence de Chantalle, la richesse de ses interventions ainsi que sa générosité.

En somme, les données recueillies dans les bilans synthèse confirment que les objectifs de l'intervention de groupe tels que stipulés dans l'avis de recherche ont été atteints, à savoir :

- acquérir des connaissances sur les enjeux et les défis de croissance au mitan de la vie et sur la psychologie des femmes
- expérimenter une intervention de groupe qui favorise la croissance, la connaissance et la conscience de soi à l'intérieur d'une communauté réfléchissante
- expérimenter une démarche qui offre du support en regard de leurs processus d'individuation et d'intériorité
- explorer en groupe la dimension de la spiritualité chez les femmes

Les évaluations des participantes relatives au contenu abordé, aux approches et aux moyens d'intervention utilisés ainsi que leurs points de vues sur les apprentissages et les changement significatifs qu'elles ont identifiés au terme de la démarche, livrent en eux-mêmes des éléments concrets de réponses à trois questions précises de la recherche, à savoir :

- Quels sont les approches et les moyens d'intervention qui peuvent convenir aux besoins des femmes en regard de leurs processus d'individuation et d'intériorité ?
- Comment tenir compte des processus de l'inconscient dans un groupe de croissance ?
- En quoi la mythologie grecque peut-elle contribuer au développement des femmes ?

L'expérimentation d'une intervention de groupe a été nécessaire afin d'aller au-delà d'un discours théorique sur ces sujets et de répondre à ces questions à partir d'un savoir pratiqué. En référence à une échelle de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord), les sept participantes sont tout à fait d'accord pour dire que cette intervention de groupe les a aidées à vivre leur processus d'individuation. Toutes sont d'accord à reconnaître que l'intervention les a aidées à approfondir leur intériorité. Cinq participantes ont souligné que la démarche les a aussi aidées à approfondir leur spiritualité. Ces résultats obtenus et les commentaires – *plus de foi, plus de goût de vivre, un sentiment d'unité, de réconciliation, de renaissance*, etc. – nous

ont franchement étonnée car nous n'aurions jamais cru possible d'aller aussi loin en six rencontres. Nous sommes d'avis que leur participation à ce groupe de croissance a favorisé un cheminement personnel et collectif en termes d'un mouvement à partir de besoins de déficience – besoins nés du manque et de la rareté – vers la réponse à des besoins de l'être tels l'actualisation et la transcendance du soi⁷¹⁷. Force est de constater que notre préparation et notre savoir tacite nous ont guidée vers de bonnes idées au plan de la conceptualisation de cette intervention de groupe. La conjugaison des volets réflexif, théorique et expérientiel a contribué à la singularité de cette intervention de groupe. Des résultats de la praxis initiale, nous retenons que le corps, les archétypes, les rituels et les cercles de parole sont des incontournables. D'autres éléments relatifs aux théories, aux approches et aux moyens d'intervention utilisés sont à conserver en regard de leur efficacité dans l'atteinte des objectifs du groupe, de leur pertinence en réponse aux questions de la recherche et des nouveaux savoirs qu'ils apportent en termes d'une pratique qui convienne à l'actualisation de soi chez les femmes du mitan.

5.2.7 L'évaluation des actions et des compétences de l'intervenante

Afin de juger de notre influence et d'obtenir des informations pour améliorer notre intervention, il nous a paru nécessaire de connaître l'opinion des participantes sur notre action dans le groupe. Les professeurs Lindsay et Turcotte soulignent que la contribution de l'intervenante est un élément important du fonctionnement du groupe car la façon dont elle tient son rôle peut avoir un effet majeur sur l'atteinte des objectifs visés⁷¹⁸.

« Évidemment, l'évaluation comporte ici une certaine imprécision dans la mesure où, d'une part, les caractéristiques d'une intervention efficace sont mal connues et, d'autre part, il n'y a pas d'absolu en cette matière puisque l'intervention doit être adaptée aux particularités des membres et du groupe. Mais c'est en raison de cette imprécision qu'il est essentiel d'accorder une attention particulière à la façon dont l'intervenant tient son rôle afin de mettre en relation les changements observés chez les membres et les actions menées⁷¹⁹ ».

Dans le questionnaire que nous avons élaboré, nous avons pris en considération les éléments suggérés par les auteurs précités tels que les caractéristiques de l'intervenante, son style de

⁷¹⁷ En référence à la théorie de Ken Wilber présentée dans *Le livre de la vision intégrale*, op. cit.

⁷¹⁸ Lindsay et Daniel Turcotte, op. cit., p. 207.

⁷¹⁹ Ibid.

leadership, les rôles qu'elle a tenus et sa position au sein du groupe. Outre ces habiletés spécifiques à l'intervention de groupe, les connaissances théoriques⁷²⁰ et les compétences personnelles de l'intervenante ont également été soumises à l'évaluation des participantes. Sur cet aspect, plusieurs questions sont inspirées du Référentiel⁷²¹ de compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux qui était en vigueur en 2009, un document où l'OPTSQ présentait dix-huit compétences personnelles réunissant les habiletés et les attitudes que la travailleuse sociale et le travailleur social doivent manifester dans l'exercice de leur profession.

Après avoir trouvé une volontaire pour assurer le processus d'évaluation, l'intervenante a quitté les lieux afin que les répondantes puissent exprimer leurs opinions en toute confidentialité. Les consignes quant aux procédures étaient écrites sur les questionnaires. Après avoir distribué et ramassé les questionnaires dûment remplis, une volontaire les a envoyés dans une enveloppe préalablement affranchie et adressée à Madame Denise Couture de l'Université de Montréal qui, après avoir pris connaissance de leur contenu, nous a remis les questionnaires afin de compiler les résultats dont voici une synthèse.

Connaissances théoriques :

Toutes sont d'avis que l'intervenante a une bonne maîtrise des connaissances théoriques et qu'elle tient compte également de l'expérience des participantes.

Compétences personnelles :

Les habiletés de l'intervenante qui ont obtenu à l'unanimité les plus hauts scores sont : l'adaptation au changement, la collaboration, la mobilisation, la confiance en soi, l'écoute, l'influence et l'habileté à établir et à maintenir des rapports humains harmonieux, à percevoir les besoins des autres et à y réagir. Parmi les attitudes en lien avec les valeurs du travail social, elles ont souligné : l'empathie, l'authenticité, le respect de soi et de l'autre et la compassion.

Habiletés spécifiques à l'intervention de groupe :

⁷²⁰ OPTSQ. *Évaluation d'une session de formation continue*, juin 2009.

⁷²¹ OPTSQ. *Référentiel de compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux*, juin 2006, p. 20-24.

Les habiletés ayant obtenu les plus hauts scores ont trait à : la capacité à s'adapter au cheminement du groupe, la créativité, la pertinence et la justesse des interventions. Les éléments ciblés par des questions ouvertes ont été évalués en ces termes :

Rôle au sein du groupe et style de leadership :

À la fois juste, stimulant et discret lorsqu'il est utile de laisser la place aux participantes; leadership inspirant; mentor authentique; démontre de la constance dans son attitude; bonne guidance tout le long du groupe.

Bonne capacité d'adaptation, en légèreté, écoute, confiance et recherche de solutions pratiques qui conviennent à l'ensemble du groupe, leadership juste et souple; ouverture, accueil, danser avec le moment; elle a pris le temps de s'assurer que tous les individus ne soient pas perturbés et repartent dans un état confortable; les situations imprévues et critiques étaient plus d'ordre émotionnel que pratique et a suscité des réactions d'empathie, de grande délicatesse et d'accueil; bonne adaptation: elle suit son intuition et se fait confiance dans le processus, rassurant pour moi et engageant.

Excellente animatrice : souple, humour et joie communicative. Accueil, amour, intuition et clarté. Très grande générosité.

Suggestions en vue d'améliorer son intervention :

Parfois plus de leadership au niveau de la gestion du temps; documentation préparatoire à envoyer aux participantes par courriel; peut-être un peu plus d'engagement personnel à se dévoiler, tout en devant conserver bien sûr le rôle de guide et de leader.

Les aspects du savoir-être de l'intervenante qui ont eu une influence (positive ou négative) sur la dynamique et la démarche du groupe :

Inspiration positive, communication à ouvrir nos vitalités à chacune, à se déployer dans une meilleure connaissance de soi, de nos forces et le goût de s'actualiser individuellement et collectivement; influence positive: ses grandes capacités relationnelles d'écoute, de créer des liens entre les participantes et d'expression; respectueuse et accueillante; elle émet des consignes claires et voit à ce qu'elles soient respectées, elle exerce un leadership tout en douceur; belle personne; capacité de cerner le niveau énergétique collectif et de s'y adapter; profond respect qui nous met en confiance.

Elle m'a communiqué : le goût d'être plus vivante, libre, créative, de me faire confiance de faire davantage confiance aux autres, dans le partage et le vrai contact, et de faire davantage confiance à la Vie; énergie focus, clarté du discours pour nommer des expériences vécues et pour clarifier le temps requis pour ces expériences; authenticité, flexibilité; attitudes d'écoute et de respect de chacune; impeccable, toujours, en tout temps; son ouverture, sa solidité comme intervenante, son expérience, sa croyance en la force de chaque personne ont aidé et ont eu des impacts sur les résultats.

Elle est vraiment à sa place dans cette approche, très capable d'être en lien avec toutes les femmes, bien adaptée, ajustée aux personnalités et niveaux de chacune, capable d'être un guide et un modèle inspirant; elle donne naturellement de l'amour, de l'énergie de vie, de vitalité, elle donne aussi de la place aux participantes pour vivre, exister, exprimer, c'est une femme avec beaucoup de perspicacité, de joie de vivre et c'est contagieux; une femme généreuse, vivante, qui possède les connaissances théoriques et professionnelles qu'elle utilise avec beaucoup d'humanité; bel équilibre entre sensibilité et capacité d'analyse rationnelle; excellent travail à tous les niveaux, excellent projet, c'est un privilège d'y avoir participé.

Nous considérons que nos formations professionnelles avec les approches de la Psychothérapie Corporelle Intégrée et de la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet nous ont aidée à cultiver une qualité de présence ainsi que des compétences réflexives, affectives et relationnelles que nous avons manifestées au cours de cette intervention.

5.2.8 Les retombées de la démarche praxéologique sur la pratique professionnelle

Les évaluations et les commentaires des participantes révèlent de précieuses indications sur la pertinence des éléments constitutifs d'une pratique psychocorporelle rituelle et symbolique, sur l'efficacité de l'intégration de plusieurs approches et de moyens d'intervention puisés à plusieurs sources, sur l'apport thérapeutique du groupe de croissance et sur les divers savoirs de l'intervenante qui en ont favorisé la bonne marche. Les apprentissages et les changements significatifs relevés témoignent de la pertinence et de l'efficacité d'une approche praxéologique appliquée à une démarche de groupe visant l'acquisition de nouveaux savoirs. Chez la praticienne chercheuse, l'expérience d'une démarche praxéologique dans le cadre de cette recherche a mis en lumière plusieurs éléments, à savoir :

- la principale question de la recherche se précise tout au long de la démarche doctorale
- l'approche de la praxéologie se révèle de plus en plus concrète au fil de la démarche
- c'est au terme d'un processus long et complexe que nous parvenons à la création d'un nouveau discours
- la démarche praxéologique permet de confirmer un écart important entre la théorie professée et la théorie d'usage
- l'expérience confirme le modèle théorique ne prend pas toute la place et qu'il est primordial de mettre en valeur les discours et les réalités des personnes
- la praxéologie est un processus continu d'analyse réflexive *sur et en cours d'action* qui

induit un mouvement dynamique : observation/interprétation/intervention/prospective

- la démarche permet de reconnaître une valeur intrinsèque au savoir pratiqué
- la difficulté à mettre des mots sur le savoir tacite et sur les phénomènes en émergence

Notre démarche doctorale a fourni l'opportunité de réfléchir sur notre pratique professionnelle, de mettre en mots une façon de procéder et d'en démontrer la rigueur et la pertinence. La pratique professionnelle est souvent comprise comme une application des théories et des modèles appris à l'université et ceci en restreint grandement le sens. Dans son ouvrage *Apprendre autrement : pourquoi et comment*, Lucie Mandeville définit la pratique professionnelle à partir de trois caractéristiques : une réalité indéterminée, un art basé sur le savoir tacite et un engagement relationnel⁷²². Ces éléments, dont on parle si peu dans la formation universitaire, nous semblent davantage en accordage avec la réalité des professionnelles qui cherchent à apporter un changement significatif dans leur travail en relation directe avec les gens. « *La praxéologie vise à dégager le savoir compris dans l'action, ou le savoir à inventer par l'action pour qu'elle soit plus performante. L'action est source de connaissances ; ce n'est pas une connaissance appliquée*⁷²³ ».

L'expérience nous a aussi permis d'intégrer que l'intervenante n'est pas la principale tributaire des résultats. Carl Rogers, notre tout premier modèle en psychologie humaniste, n'avancait-il pas que la seule chose qui aide réellement une personne à changer est ce qu'elle s'approprie, et souvent ce qu'elle découvre par elle-même ? Dans sa thèse de doctorat sur l'apprentissage expérientiel, Lucie Mandeville va dans ce sens en affirmant que « *la personne apprend des choses significatives à partir de son expérience*⁷²⁴ ». Prendre le temps de saisir l'unicité et l'essence de chacun des parcours nous a permis de comprendre comment une intervention de groupe peut produire des effets différents et diversifiés chez un ensemble de personnes. Aussi, nous avons pris conscience que, au-delà de la contribution du groupe, des actions de l'intervenante et du contenu présenté, le cheminement individuel varie selon la nature des

⁷²² Lucie Mandeville, *op. cit.*, p. 14.

⁷²³ Alexandre Lhotellier et Yves St-Arnaud (1994). « Pour une démarche praxéologique », *Nouvelles pratiques sociales*, vol. 7, n° 2, p. 95. Repéré à <http://id.erudit.org/iderudit/301279ar>.

⁷²⁴ Lucie Mandeville (sous la direction de) (2004). « Pour que la formation rejoigne la pratique » dans *Apprendre autrement : pourquoi et comment*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, p. 34.

besoins, le rythme d'intégration et la disponibilité au changement. Il est maintenant plus clair pour nous que les résultats de l'intervention sont intimement liés à la façon propre à chacune des participantes d'intégrer la démarche aux plans cognitif, émotionnel et expérientiel. En d'autres termes, sans minimiser le dessein du groupe de croissance, nous devons prendre en compte que ce que chacune des sept femmes a personnellement vécu et appris est plutôt relatif à la manière dont elle a intégré ce qui s'est passé à l'intérieur du groupe. Chaque participante a été responsable de son processus de changement; chacune a intégré les apprentissages à sa façon, selon son rythme et ses besoins. Il n'y avait pas de bonne façon de faire ou d'être.

Au terme d'une démarche praxéologique longue et complexe, nous sommes maintenant en mesure de répondre à la principale question de cette recherche visant à savoir : « En quoi un modèle de pratique de groupe pourrait-il aider des femmes face aux défis de croissance qu'elles rencontrent au mitan de la vie et tenir compte de la dimension de la spiritualité? »

5.3 La modélisation d'une pratique de groupe expérientielle, intégrée et intégrative

Nos multiples interprétations des discours recueillis au cours de notre intervention ainsi que les évaluations des participantes sur les résultats de cette démarche de groupe ont contribué à améliorer notre compréhension du vécu et des défis de croissance des femmes d'aujourd'hui, ainsi qu'à enrichir notre conceptualisation d'une pratique qui soutient leurs processus d'individuation et d'intériorité en regard de leurs besoins psychosociaux et spirituels. En outre, les propos de plusieurs auteurs ont inspiré notre réflexion quant à la modélisation d'une pratique de groupe expérientielle⁷²⁵ (la primauté accordée à l'expérience personnelle), intégrée (la totalité des dimensions de la personne), éclectique et intégrative⁷²⁶ (l'intégration de plusieurs courants en psychologie), qui s'inscrit dans une vision intégrale⁷²⁷ de la croissance et du développement de l'être humain. Dans cette dernière partie de ce chapitre, nous présenterons les éléments constitutifs d'un modèle de pratique qui nous semble pertinent et

⁷²⁵ Lucie Mandeville (2004). *Apprendre autrement : pourquoi et comment*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.

⁷²⁶ Richard Meyer (2010). *Le manifeste de la psychothérapie intégrative*, Paris : Éditions Dangles.

⁷²⁷ Ken Wilber (2008). *Le livre de la vision intégrale. Relier épanouissement personnel et développement durable*, traduit de l'américain par Maurice Brasher et Myriam Mora, Paris : Inter-Éditions Dunod.

efficace – ses visées, ses composantes, ses approches – ainsi que quelques pistes quant à la posture optimale de l'intervenante dans ce type d'interventions intégrées.

5.3.1 Les principes et les visées de la pratique

En référence à nos connaissances théoriques et à notre savoir pratiqué, les principes suivants sont à la base de notre modèle : 1) la personne au mitan de la vie a rendez-vous avec des défis de croissance associés à l'individuation et à la générativité – préoccupation envers la progéniture, les générations futures et l'univers – ; 2) le mitan de la vie comporte des défis psychosociaux et spirituels forts importants; 3) le processus de croissance déclenche un déséquilibre dont l'enjeu est un réaménagement de la structure de vie, une plus grande actualisation de son être et une nouvelle réorganisation des forces psychiques; 4) l'individuation devient cruciale au mitan de la vie; 5) la poussée de croissance peut raviver des enjeux antérieurs liés à l'identité et à l'intimité; 6) le discours doit illustrer la complexité de ce qui se passe au mitan de la vie; 7) la prise en compte de la maturation du corps, de la culture et de la socialisation, des aspects inconscients de la psyché, de la tension entre plusieurs polarités et des besoins spirituels est essentielle dans une démarche visant la transformation personnelle, l'ajustement créateur à de nouvelles possibilités et la conscience de soi.

Notre modèle vise à soutenir les processus d'individuation et d'intériorité chez les femmes du mitan. L'individuation réfère à la réalisation de son unicité la plus profonde. L'intériorité a trait à l'axe de la vie spirituelle, à l'arrimage à son centre, à la liberté intérieure⁷²⁸; un processus d'ouverture de cœur et de conscience pour accueillir notre élan vital⁷²⁹. « *L'intériorité est l'espace d'inspiration qui nous permet de vivre notre vie [...] comme un dialogue avec l'Univers et le Dieux évoqués par Socrate*⁷³⁰ ». Ces deux processus participent à un mouvement pour aller vers soi et devenir qui l'on est en totalité⁷³¹. Chez Jung, l'individuation comprend la réalisation du Soi qu'il définit comme l'ensemble complexe de la personnalité englobant le conscient et l'inconscient. Le Soi est à la fois moteur, principe

⁷²⁸ Richard Bergeron, *Renâître à la spiritualité*, op. cit., p. 122.

⁷²⁹ Thomas D'Ansembourg, *Qui fuis-je? Où cours-tu? À quoi servons-nous?* op. cit., p. 22.

⁷³⁰ *Ibid.*, p. 23.

⁷³¹ Nous empruntons cette belle expression à Denise Bellefleur-Raymond, op. cit., p. 39 et p. 42.

organisateur et but du processus d'individuation. Chez les thérapeutes en psychothérapie corporelle intégrée, l'individuation a trait à l'expansion du Soi qui est compris comme une expérience non verbale de bien être, d'identité et de continuité ressentie corporellement. Pour notre part, le Soi c'est l'identité véritable de l'Être, au-delà de l'existence de son égo. La conscience du Soi est une expérience d'unification organisme/psyché/esprit, une réalité intérieure. Le Soi, profondément unique et transpersonnel, se révèle à la personne de multiples façons, entre autres, dans ses rêves, dans sa connexion, à une réalité transcendante, son lien avec la nature, un ressenti d'harmonisation entre ses polarités. Les psychanalystes à l'école de la psychologie analytique sont d'avis que le processus qui mène vers la réalisation du Soi s'inscrit dans une démarche impliquant :

- la confrontation avec la persona
- la reconnaissance des aspects de l'ombre
- l'harmonisation entre les polarités féminine et masculine (l'*animus* chez la femme)
- la prise en compte des aspects négligés de soi
- l'instauration d'un nouvel équilibre entre le moi et le Soi

La pertinence de ce processus menant vers le devenir Soi a aussi été mise en valeur par Christina Sergi dans son livre qu'elle a écrit subséquemment à sa thèse de doctorat en théologie pratique⁷³² et où elle propose un modèle d'accompagnement spirituel à cet effet.

« Le besoin de devenir Soi vient du fait que la psyché humaine n'est pas un tout unifié. Ce phénomène est causé par l'ignorance que nous avons d'une partie des contenus de notre psyché qui sont associés soit à l'inconscient ou au supraconscient. Cette ignorance génère une impression d'incomplétude ou de division intérieure. Ce n'est donc qu'en développant la connaissance de ces contenus inconscients et supraconscients que nous pouvons cheminer vers une plus grande plénitude d'être et devenir Soi. Devenir Soi requiert ainsi un travail sur soi, une purification du moi et de la personnalité qui se réalise grâce à la reconnaissance et à l'intégration de l'ombre. L'ombre correspond à ces contenus non reconnus par le niveau conscient. Elle est souvent décrite comme "la partie inférieure de la personnalité refoulée ou projetée sur autrui car elle s'oppose aux désirs et aux idéaux du moi conscients"⁷³³. L'ombre comporte certes des aspects qui sont opposés à la personnalité consciente, mais elle comporte aussi des potentialités latentes, non connues et auxquelles nous ne faisons pas assez place

⁷³² Christina Sergi (2008). *Croissance spirituelle et processus du devenir Soi : proposition d'un modèle d'accompagnement spirituel à partir d'une interprétation psycho-symbolique du récit de Jésus*. Thèse présentée à la faculté des études supérieures en vue de l'obtention du grade de Ph. D. en théologie pratique. Université de Montréal.

⁷³³ Aimé Agnel (2004). *Jung, La passion de l'Autre*, Toulouse : Milan, p. 60.

*dans notre vie. La connaissance et l'intégration de l'ombre permettront ainsi d'atteindre une plus grande plénitude intérieure*⁷³⁴ ».

Le travail sur soi ouvre sur des potentialités latentes. À cet effet, Jung affirme que l'individuation présuppose des rapports collectifs et que son processus ne mène pas à l'isolement, mais plutôt à une cohésion collective plus intensive et plus universelle:

*« Prendre l'individualisation et la réalisation de son Soi pour de l'égoïsme est un malentendu tout à fait commun. [...] L'individualisme accentue à dessein et met en relief la prétendue particularité de l'individu, en opposition aux égards et aux devoirs en faveur de la collectivité. L'individuation, au contraire, est synonyme d'un accomplissement meilleur et plus complet des tâches collectives d'un être, une prise en considération suffisante des particularités permettant d'attendre de lui qu'il soit dans l'édifice social une pierre mieux appropriée et mieux insérée que si ces mêmes particularités demeuraient négligées ou opprimées*⁷³⁵ ».

Chez la psychanalyste jungienne Jean Shinoda Bolen, l'individuation des femmes implique une prise de conscience de l'influence de deux forces invisibles sur le développement de la personnalité : l'inconscient et la culture patriarcale. À cet effet, la connaissance des archétypes et des mythes des déesses grecques contribue à la reconnaissance intuitive des aspects de soi, à l'intégration de ses polarités et à l'activation des voies de croissance et ce, en vue d'une identité plus complète et d'un épanouissement intégral. Marion Woodman renchérit cette perspective en soutenant que les racines du Soi féminin sont physiologiques et que c'est par l'enracinement dans leur corps que les femmes en arrivent tant à neutraliser l'influence d'un animus négatif qui les coupent de leur polarité féminine qu'à accentuer leur sentiment d'être vivantes et leur conscience d'une dimension universelle et transpersonnelle.

Ces cadres de référence théorique et conceptuel sont les pierres d'assises d'un discours qui rend compte de la complexité de ce qui se passe au mitan de la vie. Dans la pratique initiale, ils ont fourni un apport précieux à notre compréhension des processus d'individuation et d'intériorité chez les participantes. Conjugués à nos analyses des retombées de la démarche, ils ont contribué à la formulation d'une théorie ancrée sur le savoir pratiqué en ces termes :

⁷³⁴ Christina Sergi (2011). *L'Ouverture. Un parcours spirituel pour devenir Soi*, tome I, Montréal : Novalis.

⁷³⁵ Carl G. Jung (1964). *Dialectique du moi et de l'inconscient*, op. cit., p. 116.

- la conscience du Soi et le geste de devenir Soi sont au cœur des défis de croissance au mitan de la vie
- l'individuation ouvre sur des avenues qui ont trait à l'actualisation de la générativité, une étape développementale chez l'adulte – et une qualité qui s'apparente à l'empathie sociale – qui s'exprime de multiples façons telles donner de soi-même aux générations suivantes, transmettre ses acquis, réaliser sa créativité, produire une trace qui s'inscrira dans l'avenir, se préoccuper du sort d'autrui, de l'environnement, de la planète et manifester sa contribution et sa participation dans le monde
- soutenir l'individuation et l'intériorité chez les femmes équivaut à soutenir la conscience du Soi et le devenir Soi
- ces visées impliquent de tenir compte à la fois de la totalité de la personne – corps/mental/psyché/esprit – et du développement de l'axe conscience/spiritualité
- cette vision intégrale appelle une pratique holistique, intégrée, éclectique et intégrative mettant à profit des connaissances, des approches et des outils puisés à plusieurs sources
- le corps, les archétypes et la conscience sont des clefs incontournables dans une démarche visant à consolider l'autonomisation chez les femmes
- une optique féministe est essentielle afin de mettre en lumière les influences invisibles de la culture patriarcale et les stéréotypes sexuels tenaces qui contraignent encore le développement intégral des femmes dans la société moderne

La pratique initiale a mis en valeur que le groupe de croissance est un lieu très pertinent pour soutenir et stimuler les processus d'individuation et d'intériorité chez les femmes du mitan.

5.3.2 Le groupe de croissance : une composante au cœur du modèle de pratique

Le groupe est un élément essentiel au cœur de notre pratique qui s'adresse de façon spécifique à des femmes au mitan de la vie qui sont motivées à participer à un groupe de croissance. Compte tenu de la nature de ses buts ayant trait à « *accroître le potentiel des membres, leur conscience de soi et leur capacité d'introspection*⁷³⁶ » et à « *faciliter les transitions qui se produisent au cours d'une vie*⁷³⁷ », le groupe de croissance, qui vise la croissance individuelle par l'expérience de groupe, est un lieu approprié aux attentes des femmes du mitan. La formule proposée favorise un équilibre entre le travail individuel et le travail de groupe et contribue à la création d'une communauté réfléchissante et à la dynamique de l'aide mutuelle. Dans une pratique de groupe, où les femmes n'ont pas les mêmes préoccupations ni les mêmes

⁷³⁶ Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay (2008), *op. cit.*, p. 23.

⁷³⁷ *Ibid.*, p. 27.

enjeux développementaux, la naissance du groupe demeure un défi pour l'intervenante qui doit tenir compte à la fois des besoins personnels de chacune et de l'évolution du groupe autour d'une cible commune qui, dans notre cas, est la conscience individuelle et collective sur les défis psychosociaux et spirituels au mitan de la vie et sur la spiritualité. La pratique initiale auprès d'un groupe de croissance s'est avérée très instructive quant à l'apport respectif des volets réflexif, théorique et expérientiel, et ces volets sont conservés dans le modèle proposé.

- Le volet de l'analyse réflexive

Le récit de vie contribue à l'introspection, à la réflexion et à l'analyse réflexive des femmes sur leur expérience de vie. La tenue d'un journal de bord supporte à la fois l'intégration de nouvelles connaissances théoriques dans un contexte d'apprentissage et le recadrage des événements de sa propre vie à la lumière de nouvelles expériences vécues dans le groupe. Ces moyens participent au processus d'intériorité, à une plus grande conscience de soi et à un ajustement créatif en regard des besoins actuels. La mise en commun des réflexions personnelles favorise la création d'une communauté réfléchissante.

- Le volet théorique sur le développement de l'adulte

Le volet théorique vise à transmettre aux femmes des connaissances utiles leur permettant de mieux comprendre les transitions et les changements développementaux au mitan de la vie et ce, à la lumière de différents points tels que le développement psychosocial de l'adulte et le stade de la générativité (Erikson), la perspective du cycle de la vie (Jung), les tâches et les ajustements spécifiques à quatre grands thèmes – le rêve de vie, le mentorat, la sphère du travail, l'amour et le mode de vie – (Levinson) et l'activation des archétypes et les voies de croissance chez les femmes (Bolen). Le volet théorique sera enrichi au fil de l'évolution des théories sur le développement de l'adulte et de l'avancement des connaissances dans les domaines de la psychologie et de la spiritualité; cela contribue au caractère évolutif du modèle. Les informations sur les étapes de la maturité affective et sur les tâches spécifiques à l'individuation et à l'intégration des polarités ainsi que les explications des concepts de la psychologie analytique – ombre, persona, animus, archétypes – et des concepts de l'approche de la psychothérapie corporelle intégrée – agence, frontière, armure corporelle et style défensif –, contribuent à une compréhension plus fine des enjeux et des défis propres à l'individuation

et à l'acquisition d'un nouveau vocabulaire pour exprimer ce qui se passe dans la réalité vécue. Le volet théorique participe à la validation de l'expérience et à un ajustement créateur en regard des actions concrètes à mettre en œuvre pour un mieux-être. Le volet théorique est approprié d'autant plus que les thèmes soulevés sont explorés et travaillés dans le volet expérientiel et ce, dans une perspective d'intégration des cognitions et des émotions.

- Le volet lié à l'apprentissage expérientielle

La pratique initiale a démontré que le volet expérientiel, qui comporte un ensemble d'activités, d'exercices et de moyens d'intervention, a grandement contribué à soutenir les processus d'individuation et d'intériorité chez les participantes. Ces dernières ont reconnu la pertinence des activités en vue d'une prise de conscience corporelle et émotionnelle de leurs difficultés, de leurs blessures, de leur histoire personnelle, de leurs besoins, de leurs vulnérabilités et de leurs aspirations. Ces apprentissages ont contribué au développement de leurs ressources et de leurs compétences personnelles pour prendre des décisions, régler des difficultés, faire des changements en vue d'une meilleure qualité de vie et mieux prendre soin d'elles-mêmes. Dans son livre *Apprendre autrement : pourquoi et comment*, Lucie Mandeville souligne la pertinence de l'approche expérientielle dans une démarche praxéologique qui s'inscrit dans la découverte et l'intégration de nouveaux savoirs. L'approche expérientielle est une alternative aux méthodes d'intervention traditionnelles en mettant l'accent sur le processus d'apprentissage, sur ses effets chez la personne et sur le sens des compétences acquises, dans le but de redonner à l'apprenante le contrôle de son processus d'apprentissage.

« L'approche expérientielle suppose un contact direct et réfléchi avec soi, les autres, l'environnement. L'expérience n'est pas automatiquement formatrice. Pour qu'elle le soit, elle doit créer un déséquilibre et être intégrée à une continuité nouvelle dans le cheminement de l'individu. Le processus d'apprentissage n'est pas uniquement cognitif. Il nécessite la prise en compte de la totalité de la personne⁷³⁸ ».

Notre modèle d'intervention auprès d'un groupe de croissance, comprend une approche holistique intégrée qui tient compte de la totalité de la personne et une pratique éclectique et intégrative qui favorise l'intégration de plusieurs approches et ce, dans le but de stimuler chez les femmes du mitan tant leur potentiel que la conscience de soi et l'introspection.

⁷³⁸ Lucie Mandeville, *op. cit.*, p. 8.

5.3.3 Les composantes du modèle de pratique de groupe

Une pratique holistique intégrée équivaut à tenir compte du corps (sensations physiques et ressenti émotionnel), du mental (croyances, cognitions et des visions du monde), de la psyché (vie psychique consciente et inconsciente) et de l'esprit (conscience et spiritualité) et ce, dans une perspective développementale et évolutive. La figure 2 présente ces quatre composantes essentielles de notre pratique de groupe et souligne le fait qu'ils sont en interactions. Le corps/émotions, le mental/cognitions et la psyché/ombre ont déjà été préalablement définis. Dans notre modèle, la vie spirituelle et la conscience spirituelle sont représentées par le mot Esprit pour parler de cette interconnexion et de cette expérience d'être bien guidée, quel que soit le nom que chacune donne à cette guidance : La Sagesse intérieure, la Vie, l'Univers ou Dieu. Certaines personnes ont foi en l'existence d'un Être suprême; chez d'autres, ce sont plutôt leurs valeurs humanistes qui les guident et leurs rencontres avec les gens qui croisent leur route. Certaines ont cultivé une conscience témoin ou ont vécu des états de conscience élargie; chez d'autres personnes, c'est la connexion avec la nature, l'esthétique, etc. En somme, l'ouverture à la pluralité des conceptions, des expériences, des réalités intérieures et des spiritualités est essentielle. Dans l'expérience initiale, afin de rallier les participantes autour d'une définition de la spiritualité, nous avons proposé celle de la théologienne Sandra Schneiders. D'autres conceptions seront explorées, notamment celle du Dr Christian Boukaram⁷³⁹ qui, dans son livre *Le Pouvoir anticancer des émotions*, aborde la spiritualité comme une ouverture de l'esprit ayant une incidence sur la santé globale.

« La spiritualité, c'est la relation de l'individu avec lui-même, avec sa famille, ses amis, son milieu, la planète et l'univers. Ce n'est pas un devoir, mais une philosophie personnelle de vie. La conscience, c'est la croissance mentale qui se poursuit à la fin de la croissance physique. Ce que, moi, comme individu, je perçois, expérimente, pense ou ressens n'est, au final, même pas moi-même. Qui suis-je? Je suis l'observateur, la lumière de la conscience qui est à l'origine de tout. Je suis celui qui est détaché de "ses" idées et qui garde un œil critique sur ses pensées. Je suis l'univers sans en être le centre. [...] La spiritualité est le contraire du dogmatisme. Elle constitue donc une vue plus élargie de l'existence, sans opinions préconçues. La spiritualité nous amène à comprendre qu'il y a plusieurs vérités sur cette Terre. C'est une "ouverture de l'esprit" qui nous aide à nous départir de nos principes désuets pour que nous puissions nous adapter constamment à l'évolution de la vie [...] Des

⁷³⁹ Le docteur Christian Boukaram est radio-oncologue et chef de radiochirurgie à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont de Montréal. Il est cofondateur et directeur de CROIRE, un organisme qui offre du soutien émotif aux personnes atteintes de cancer.

phénomènes de réalisation spirituelle (illumination) surviennent occasionnellement durant notre vie, lorsque nous nous sentons “connectés à une force supérieure” ou lorsque nous ressentons une paix intérieure extraordinaire. Par contre, la meilleure manière de développer la conscience n’est pas d’attendre ces moments-là; c’est plutôt de la cultiver. [...] La santé spirituelle est maintenant prise en charge par un nombre croissant de centres oncologiques, où l’on considère l’être sous toutes ses facettes. C’est même une recommandation de l’Organisation mondiale de la santé⁷⁴⁰ ».

Le respect de l’autre, la primauté de l’expérience et la transformation personnelle sont des attitudes⁷⁴¹ favorisant une démarche d’intégration et une recherche d’intégrité⁷⁴². Des outils simples de pratique de l’intériorité – la respiration, le silence, l’écoute, l’attention, la méditation, le cercle de conscientisation spirituelle, etc. – puisés à diverses sources telles la spiritualité amérindienne, les traditions orientales, la mythologie grecque et la ritualité seront mis en œuvre pour supporter l’actualisation et le développement de cette dimension intrinsèque à l’Être, à l’Esprit, au Soi, à l’Âme.

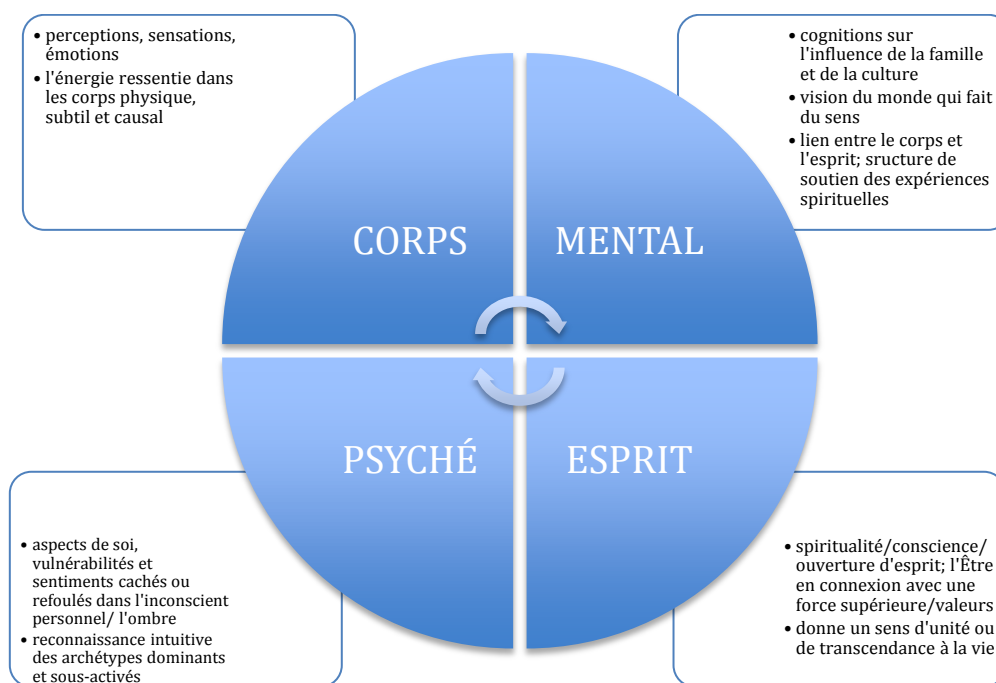


Figure 2 : Les quatre composantes essentielles d’une pratique de groupe intégrée

⁷⁴⁰ Christian Boukaram (2011). *Le pouvoir anticancer des émotions*, Montréal : Éditions de l’Homme, p. 117-118.

⁷⁴¹ *Ibid.*, p. 48-52.

⁷⁴² Achiel Peelman, *op. cit.*, p. 28.

Chacune de ces composantes – corps, mental, esprit et psyché – porte en elle-même des lignes de développement qui s'apparentent à des vagues de croissance et à des hiérarchisations au niveau de la complexité. Les avancées de Ken Wilber quant à une vision intégrale de l'évolution de tout phénomène – une pratique, une personne, une organisation, une nation, etc. – ont soutenu notre conception du développement de la personne dans une vision intégrale.

« Les hiérarchies d'actualisation constituent le moyen de croissance elle-même. [...] Dans le monde naturel, les hiérarchies de croissance sont partout. La plus commune décrit le déploiement d'atomes en molécules, de molécules en cellules, et de cellules en organismes. Les hiérarchies de croissance sont toujours des hiérarchies "emboîtées", ce qui veut dire que chaque niveau supérieur transcende et inclut ses prédécesseurs. [...] Dans une hiérarchie de croissance, les niveaux supérieurs n'écrasent pas les niveaux inférieurs, ils les embrassent! Ils les incluent littéralement, ils les enveloppent. Dans une hiérarchie de croissance, chaque niveau est effectivement classé en "arc" plus élevé que celui de son prédécesseur, car il représente une augmentation dans la capacité d'attention, de compassion, dans la capacité d'être conscient, dans la capacité de développer cognitivement, moralement, etc. La croissance est un développement qui est aussi un enveloppement. [...] En bref, les hiérarchies dominatrices causent l'oppression, et les hiérarchies de croissance y mettent fin⁷⁴³ ».

L'arc-en-ciel dans son altitude verticale, le cercle en expansion et la spirale sont des figures idéales pour illustrer les hiérarchies d'actualisation ou les vagues de progression – le degré de conscience ou de complexité – des lignes de développement chez l'être humain, que ce soit la cognition, la perception et le ressenti dans son corps des énergies, les habiletés relationnelles, ses besoins, etc. La figure 3 illustre cette conception du développement appliquée à la théorie des besoins de Maslow.

⁷⁴³ Ken Wilber (2008). *Le livre de la vision intégrale. Relier épanouissement personnel et développement durable*, traduit de l'américain par Maurice Brasher et Myriam Mora, Paris : Inter-Éditions Dunod, p. 116.

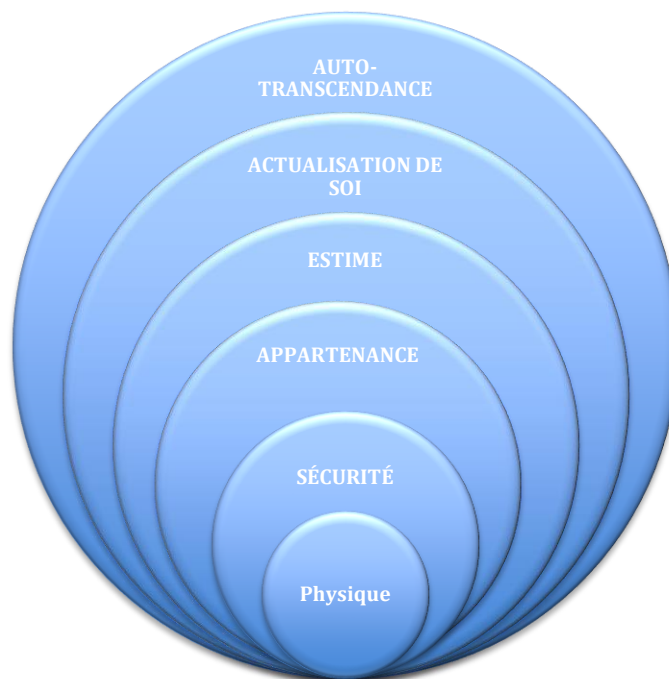


Figure 3 : La théorie de Ken Wilber relative aux hiérarchies d'actualisation appliquée à la théorie des besoins de Maslow

5.3.4 Les approches et les moyens constitutifs d'une pratique éclectique et intégrative

Une approche intégrée qui tient compte du corps, du mental, de la psyché et de l'esprit nécessite une pratique qui s'inspire de plusieurs approches complémentaires dans les psychologies occidentales et qui puise à plusieurs sources dans le domaine de la spiritualité. Dans la praxis initiale, l'intégration de l'approche de la psychothérapie corporelle intégrée, de la psychologie analytique de Jung, de la théorie de Jean Shinoda Bolen sur la psychologie des femmes, conjuguée à l'intervention rituelle et symbolique, a démontré son efficacité et sa pertinence pour supporter les processus d'individuation et d'intériorité chez les femmes du mitan et à les aider à approfondir la dimension de la spiritualité dans leur vie. Notre modèle, qui s'intéresse à la totalité de la personne de pratique, implique une pratique éclectique et intégrative où plusieurs approches, outils conceptuels et moyens d'intervention sont mis au service de la croissance des membres d'un groupe. La figure 4 présente les principales approches constitutives d'une pratique intégrative qui, à l'instar des composantes du modèle, ont des fonctions parallèles et des interactions complémentaires.

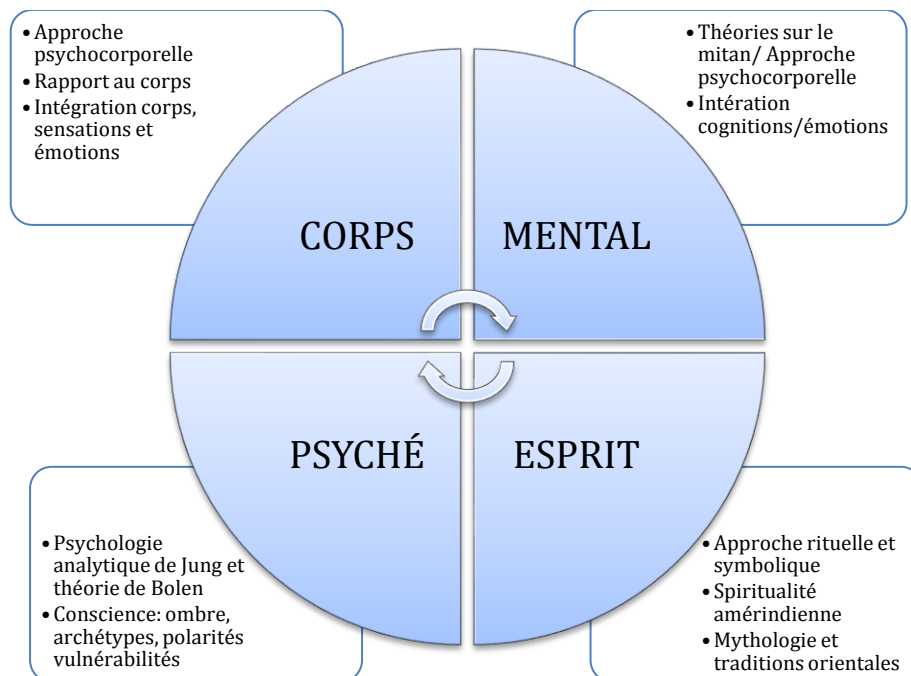


Figure 4 : Les approches constitutives d'une pratique intégrée, éclectique et intégrative

La figure 5 présente les outils conceptuels et les moyens d'intervention d'une pratique de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique.

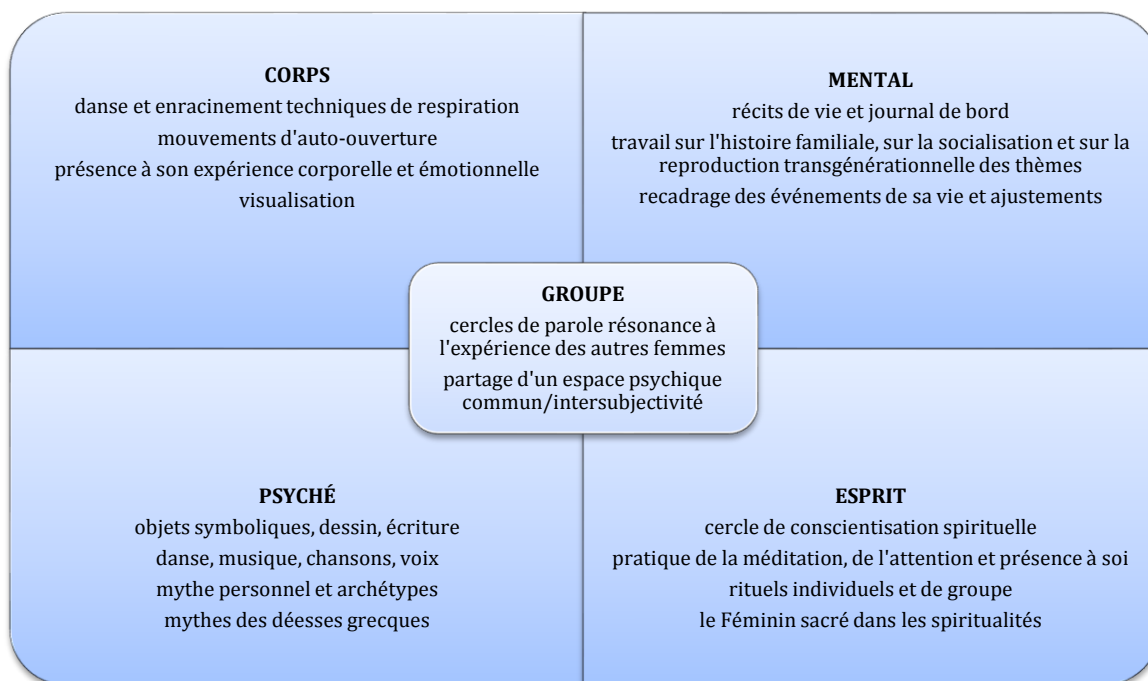


Figure 5 : Les outils conceptuels et les moyens d'intervention d'une pratique de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique

La pratique initiale a démontré la pertinence et l'efficacité de ces moyens en vue de cultiver la conscience du corps, l'ajustement créateur du mental, l'attention de l'esprit à la dimension spirituelle et d'activer la prise de conscience des aspects de l'ombre et l'émergence des symboles du Soi. Le groupe de croissance est un environnement qui convient à la transformation personnelle et à un cheminement collectif. Nous considérons que le choix de moyens d'intervention psychocorporels, rituels, symboliques et liés aux arts contribue grandement au rayonnement de toutes ses potentialités, notamment : le cercle de conscientisation spirituelle, le cercle de parole et l'utilisation du bâton de parole, la méditation, la recherche d'objets symboliques, l'écriture, le dessin, les activités d'imagination active, le rituel, la danse, la musique, les chansons et les voix de femmes.

- La musique

Dans notre pratique, nous avons observé que la musique, les chansons et les voix de femmes ont un effet puissant sur l'esprit et la psyché, en regard des témoignages des participantes quant à une expérience de connexion profonde avec elles-mêmes et avec une dimension transpersonnelle. À propos de la musique, l'oncologue Christian Boukaram avance ceci :

« Étant une onde, la musique ne fait pas uniquement vibrer nos oreilles. La musique influence notre biologie, de même que la croissance des plantes et d'autres organismes vivants, même si ces derniers ne comprennent pas le sens des paroles. L'onde acoustique fait partie de notre environnement et tout ce qui est environnement, en fin de compte, influe sur notre santé. [...] Les cellules et les molécules peuvent aussi vibrer selon l'humeur et l'énergie des chansons. La musique est un facteur épigénétique, car les ondes musicales peuvent induire des changements de l'expression des gènes par la résonance. [...] L'art est aussi maintenant une thérapie intégrée de manière impressionnante dans les centres oncologiques [...] Les séances de musicothérapie, de peinture ou d'écriture améliorent le bien-être et diminuent les douleurs et l'anxiété⁷⁴⁴ ».

- Les arts et la stimulation de l'hémisphère droit du cerveau

La diversité des thèmes proposés et le partage des femmes sur les événements de leur vie pendant la démarche ont créé un brassage des idées autour des polarités suivantes : la jeunesse et la vieillesse; le rêve de vie et la réalité; le corps et l'esprit; l'égo et le Soi, le symbolique et la logique; l'instinctuel et l'irrationnel; l'ombre et la lumière; le féminin et le masculin; la créativité et la création; le moment présent et la performance; la vie et la mort; la stagnation et

⁷⁴⁴ Christian Boukaram, *op. cit.*, p. 102.

la renaissance. L'exploration de ces thèmes par des moyens liés à l'art, à l'imagerie et autres outils stimulant l'hémisphère droit du cerveau a participé à l'activation d'un dialogue entre le conscient et l'inconscient chez chacune des participantes, à une connexion plus profonde avec leur intériorité, à une intégration progressive des polarités ainsi qu'à l'émergence d'images de transformation et de symboles du Soi.

- Le cercle de parole

Le groupe de croissance est un lieu propice à la tenue des cercles de parole où l'expression d'une parole juste et authentique peut circuler librement. Le fait d'être entendue, vue et reconnue offre à chacune une opportunité de ressentir un accordage affectif bénéfique à la santé émotionnelle. Le fait d'entendre les autres contribue également à la transformation. Nos récentes découvertes ont permis de valider d'autres apports aux cercles de parole tels que la résonance – un élément contributif à la santé émotionnelle – et la création d'une matrice intersubjective au sein du groupe. À cet effet, le Dr Christian Boukaram et le psychanalyste René Kaës⁷⁴⁵ expriment des discours nouveaux dans leur champ de pratique respectif.

- La résonance

Les cercles de parole ont favorisé une résonance intérieure aux propos des autres femmes.

« En ce qui a trait à nos émotions, nous expérimentons le phénomène de résonance quand nous éprouvons de l'empathie pour quelqu'un. Bien que plusieurs définitions de l'empathie existent, ce n'est pas une émotion primaire, mais la capacité de ressentir l'émotion d'une autre personne, en s'accordant sur sa fréquence. [...] L'empathie nous aide à prendre soin les uns des autres. [...] La résonance est donc un moyen de communication instantané qui transcende le temps et l'espace. Pour la résonance, il n'y a que le moment présent. De la même manière, la résonance nous permet de retrouver d'anciens souvenirs. Un événement dans le présent a une certaine vibration émotionnelle. Cet événement peut déclencher un souvenir lointain au contenu émotif similaire. [...] La résonance est donc un moyen ultra-efficace utilisé par le corps pour communiquer et transférer les émotions ainsi que les souvenirs qui y sont rattachés. On peut se poser la question : Les fréquences environnantes pourraient-elles aller jusqu'à faire vibrer l'ADN de nos cellules et, d'un point de vue épigénétique, modifier leur comportement ? Ce qu'on sait, c'est que la résonance est un phénomène par lequel le monde influe sur nous et dont on peut se servir pour influencer sur le monde⁷⁴⁶ ».

⁷⁴⁵ René Kaës est psychanalyste et professeur émérite de psychologie et psychopathologie cliniques à l'université Lumière Lyon 2.

⁷⁴⁶ Christian Boukaram (2011). *Le pouvoir anticancer des émotions*, Montréal : Les Éditions de l'Homme, p. 100.

- Les liens intersubjectifs et les alliances inconscientes

Les études de René Kaës⁷⁴⁷ sur les processus et les formations de la réalité psychique inconsciente, ont permis de saisir que le groupe est un espace psychique commun et partagé⁷⁴⁸.

« Le "singulier" correspond à l'espace psychique individué qui marque de sa spécificité la structure, l'histoire et la subjectivité d'un sujet singulier. [...] La singularité de l'espace psychique privé coexiste avec les zones de réalité commune et partagée avec d'autres sujets. Le "commun" est la substance psychique qui unit les membres d'un lien [...] Sont communs ou le deviennent : un fantasme, un rêve, un désir, des identifications, des idéaux, des signifiants, une illusion, des alliances inconscientes. [...] Le "partagé" correspond à la part que prend chaque sujet ou à la place propre et complémentaire qu'il occupe dans un fantasme, une alliance, un contrat, un système défensif commun aux sujets d'un lien [...] Ce régime du partage assure les termes d'un échange intersubjectif. Le "différent" prend en considération l'écart dans le lien entre les sujets au point où leur différence révèle ce qui ne peut être entre eux ni commun ni partagé. Dans la différence émergent l'altérité radicale de l'autre et l'indice de ce qui demeure en lui singulier et privé. Autrement dit, il n'y a pas de lien sans une matière commune⁷⁴⁹ ».

Dans son ouvrage *Un singulier pluriel*, cet expert de l'approche psychanalytique des groupes explique comment le sujet singulier est aussi un sujet "pluriel" dont l'inconscient est tenu et façonné dans les espaces psychiques partagés avec d'autres, dans les liens intersubjectifs et les alliances inconscientes qui les lient entre eux⁷⁵⁰. *« Nous ne pouvons pas ne pas être dans l'intersubjectivité. Cela signifie que le sujet se manifeste et n'existe que dans sa relation à l'autre, et j'ajoute : à plus d'un autre⁷⁵¹ ».*

- Le groupe et la découverte du "nous" dans un cheminement spirituel

Nous pensons que les cercles de parole, la résonance, les liens intersubjectifs et les alliances inconscientes sont des expériences qui ont contribué à une expansion de la conscience individuelle et collective. Les évaluations des participantes indiquent clairement que la démarche qu'elles ont vécue avec le groupe a apporté des changements aux plans personnel, relationnel, collectif et spirituel. Nous considérons que les moyens mis à la disposition du

⁷⁴⁷ René Kaës est psychanalyste et professeur émérite de psychologie et psychopathologie cliniques à l'université Lumière Lyon 2.

⁷⁴⁸ René Kaës (2013). *Un singulier pluriel. La psychanalyse à l'épreuve du groupe*, 2^e édition revue et augmentée, Paris : Dunod, p. 42.

⁷⁴⁹ *Ibid.*, p. 42-43.

⁷⁵⁰ *Ibid.*, p. xiii.

⁷⁵¹ *Ibid.*, p. xii.

groupe, entre autres, le cercle de conscientisation spirituelle, ont participé à sa naissance, à sa croissance et à sa pleine maturité à titre de matrice féconde. Certaines ont parlé d'éclosion, de naissance, de renaissance; d'autres ont pris conscience de l'importance du "nous" dans un cheminement spirituel, d'un sentiment d'unité, de la conscience d'être UNE. En somme, le groupe favorise un passage vers une maturité spirituelle. Aussi la création d'un cercle de conscientisation spirituelle et la tenue de cercles de parole demeurent des éléments clefs dans une pratique de groupe qui tient compte de la spiritualité et de la conscience. La figure 6 illustre le processus de développement personnel dans une pratique intégrative de groupe. La figure 7 illustre celui du cheminement du groupe dans notre modèle de pratique.

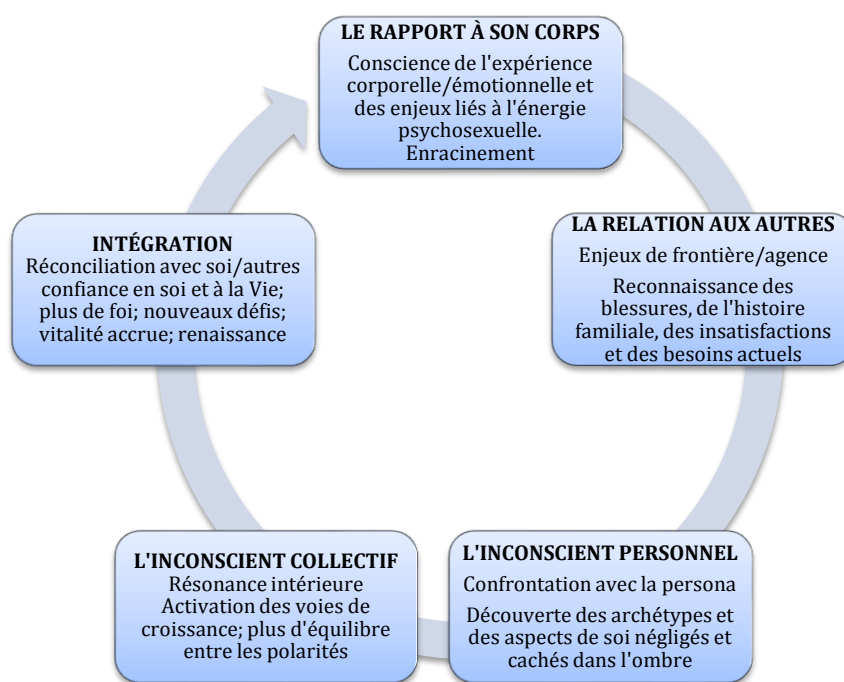


Figure 6 : Processus de développement personnel dans une pratique expérientielle, intégrée et intégrative

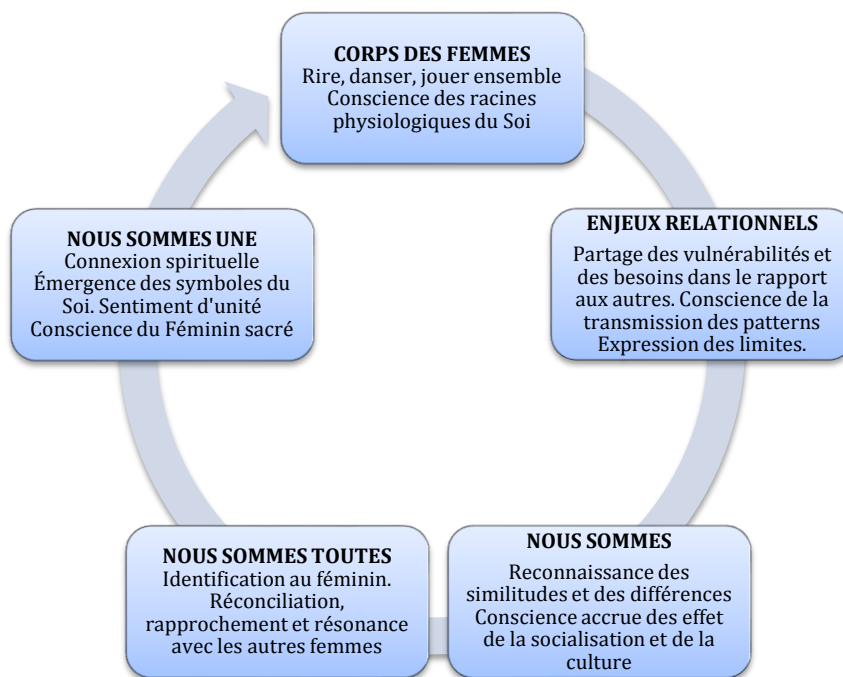


Figure 7 : Processus évolutif d'un groupe dans une pratique expérientielle, intégrée et intégrale

La figure 8 illustre la conception du développement de l'auteur Ken Wilber appliquée aux vagues de progression de la conscience qui peuvent se déployer dans un groupe de croissance où les membres ont en commun un intérêt pour la conscience et la spiritualité. Tel que souligné précédemment en rapport avec les motivations des participantes, cet intérêt est un facteur important dans la sélection des membres et dans une visée de l'homogénéité du groupe.

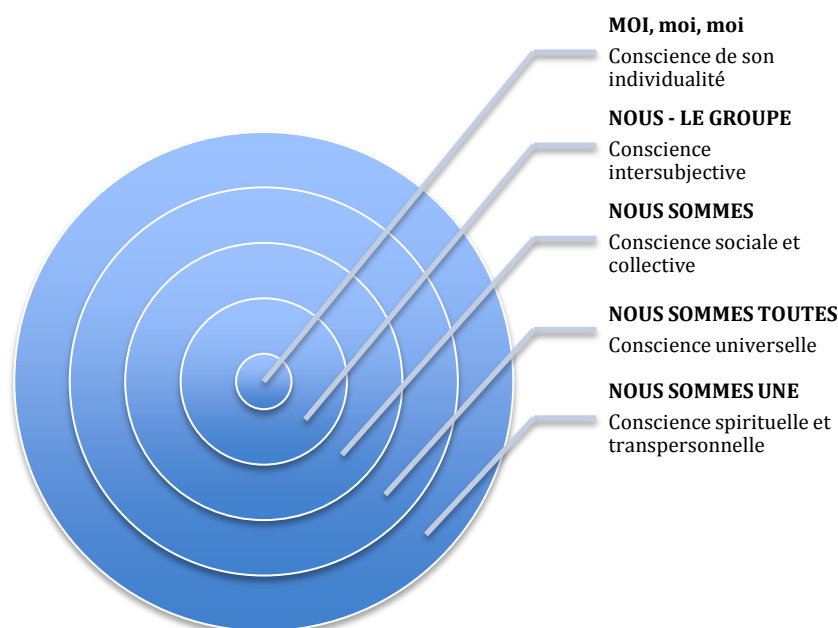


Figure 8 : Les vagues d'expansion de la conscience appliquée à un groupe de croissance

5.3.5 La posture optimale de l'intervenante

Un autre élément important dans le modèle de pratique consiste en la personne de l'intervenante. Dans le cadre de la pratique initiale, les évaluations des participantes ont mis en valeur plusieurs aspects liés au savoir-être de l'intervenante tels que : *adaptabilité, énergie, humour, fluidité, générosité, curiosité, ouverture* et la *qualité de la présence* est le point fort souligné le plus souvent en termes d'influence positive sur la démarche du groupe. Louise Caouette, psychologue et directrice de l'Institut d'Analyse Eidétique, propose cette fine définition de la présence.

« *La présence est cette qualité d'être qui se manifeste par une attitude d'attention, de disponibilité et d'implication profonde qui se vit dans l'instant et qui engage les dimensions corporelle, affective, intellectuelle et spirituelle de la personne*⁷⁵² ».

Nous considérons que cette qualité de présence est essentielle à l'intérieur d'une pratique de groupe à caractère thérapeutique et spirituel telle que proposée. La présence s'inscrit effectivement dans le corps, dans le lien et dans l'engagement relationnel, dans l'analyse et dans l'attitude d'un témoin éclairé. Dans notre modèle d'intervention visant à soutenir

⁷⁵² Louise Caouette (2011). *L'expérience d'émergence de soi dans le contexte de la psychothérapie eidétique : une recherche phénoménologique*. Thèse de doctorat, Québec : Université Laval.

l'individuation et l'intériorité chez les femmes au mitan de la vie, nous considérons que les facteurs suivants propres à l'intervenante sont incontournables : 1) qu'elle ait fait un travail sur elle-même au niveau de son propre processus d'individuation et de la conscience de soi; 2) qu'elle soit elle-même engagée dans une démarche spirituelle; 3) qu'elle se situe dans un rapport égalitaire avec les femmes et qu'elle adopte une posture d'apprenante face à la manière particulière dont elles définissent leur propre spiritualité, l'expérimentent et l'actualisent; 4) qu'elle soit un témoin lucide et éclairé en regard des carences affectives précoces que les femmes ont vécu dans leur enfance et qu'elle soutienne leur conscientisation à cet effet; 5) qu'elle soit capable d'analyse réflexive et d'empathie sociale en regard des conditions d'oppression que les femmes peuvent vivre dans une culture où le patriarcat et le capitalisme imposent des valeurs axées sur la domination et sur le profit qui ont une influence directe sur les conditions de vie des populations. Cette compétence à comprendre ce qui se passe dans l'environnement sociétal et à saisir les influences des stéréotypes sexuels et sexistes sur le développement – ou comme frein au développement – des femmes, implique une optique féministe et une reconnaissance de l'importance de développer des relations basées sur l'égalité, la paix, la liberté, la solidarité et la justice⁷⁵³. Chez l'intervenante, la conscience de soi – corporelle, sociale, spirituelle et des influences invisibles de l'environnement sur soi – sert de phare à l'orientation de la démarche et à une compréhension du monde *en* soi. L'intervenante porte également une responsabilité quant à la prise de conscience de ses vulnérabilités personnelles et des aspects d'elle-même cachés dans l'ombre. Dans *Le guérisseur blessé*, Jean Monbourquette avance que l'intégration de l'ombre est essentielle chez les aidantes.

« Avant de soigner les autres, le soignant apprendra à se soigner lui-même; il se fera humble devant le soigné pour rechercher sa collaboration; il cherchera à éveiller de toutes les façons possibles le "guérisseur intérieur" du soigné. Du coup, il appréciera d'être seulement un intermédiaire précieux et il considérera le phénomène de la guérison comme un mystère et non comme un problème à résoudre⁷⁵⁴ ».

Monbourquette explique en ces termes les étapes de cette intégration progressive de l'ombre :

« L'aidant [sic] n'a pas conscience de sa blessure ou n'a pas le courage de l'explorer. Son pouvoir de guérir, nouvellement acquis, gonfle son égo. [...] Pendant l'entraînement ou à

⁷⁵³ Charte mondiale des femmes pour l'humanité, *op. cit.*

⁷⁵⁴ Jean Monbourquette (2013). *Le guérisseur blessé*, *op. cit.*, p. 124.

l'occasion d'une séance de psychothérapie, l'aidant prend conscience de ses déficiences. Il ne nie plus sa blessure et commence à entrer en contact avec elle. [...] L'aidant peut se sentir dépassé par l'immensité de son ombre et de ses déficiences personnelles. Il a tendance à s'identifier à elles. Il laisse tomber sa prétention à être un guérisseur qui fait des miracles. Il est plus attentif au mystère de la souffrance et de la guérison. Il demande de l'aide pour surmonter son sentiment d'humanité blessée. Il apprend à vivre avec sa blessure. [...] L'aidant commence à accepter sa blessure et à faire appel à son "guérisseur intérieur". Le guérisseur-souffrant doute de plus en plus de lui-même; il se fait prudent quand il soigne; il n'est pas aussi certain de son pouvoir. Parfois, il souhaiterait retourner dans le passé, redevenir le héros qui peut sauver tout le monde. [...] Le "guérisseur blessé" prend conscience que ses souffrances ne sont qu'en parties guéries. Le contact avec ses maux le rend plus compétent à traiter ses patients. Il a cessé d'être hautain et touche de plus près à ses propres déficiences et souffrances. Il connaît davantage ses forces et ses faiblesses. Il est plus en contact avec l'ombre de son monde intérieur. Il a acquis une sagesse personnelle. Il soigne davantage à partir du Soi de ses clients, guidé par une Intelligence supérieure. Il sait qu'il n'a pas le pouvoir de "guérir" ses patients. Il fait de plus en plus confiance au "guérisseur intérieur" du client, dont il recherche désormais la coopération. [...] La grande blessure des guérisseurs [sic], c'est leur ombre qu'ils n'ont jamais fini de découvrir, d'exhumer et d'intégrer⁷⁵⁵ ».

La conscience chez l'intervenante de ses propres blessures et de ses vulnérabilités contribue à sa compétence, à la qualité de sa présence et à sa capacité d'être un *témoin lucide et éclairé*, une expression qui provient de la psychanalyste suisse Alice Miller pour désigner chez l'intervenante une attitude empreinte d'empathie, d'accordage affectif et de compréhension face aux carences affectives précoces qu'a vécues la personne qu'elle soigne; cette compétence permet à l'Autre d'ouvrir les yeux sur ce qu'elle a vécu étant enfant⁷⁵⁶. La figure 9 présente les éléments constitutifs d'une posture optimale chez l'intervenante dans une pratique de groupe à caractère thérapeutique et spirituel. La présence, l'analyse réflexive empreinte d'empathie sociale, la conscience de soi – de l'ombre du guérisseur blessé dans la matrice intersubjective – et la confiance au processus et au Soi – le sien, celui des autres –, sont des principes à la base de la pratique thérapeutique préconisée dans notre modèle d'intervention. Ces éléments supposent une intégration de différents savoirs. Un paradoxe réside dans le fait que la posture optimale implique chez l'intervenante à la fois une solide formation académique et un lâcher prise sur les cadres de référence.

⁷⁵⁵ *Ibid.*, p. 45-47.

⁷⁵⁶ Alice Miller (2010). *L'essentiel*, Paris : Flammarion.

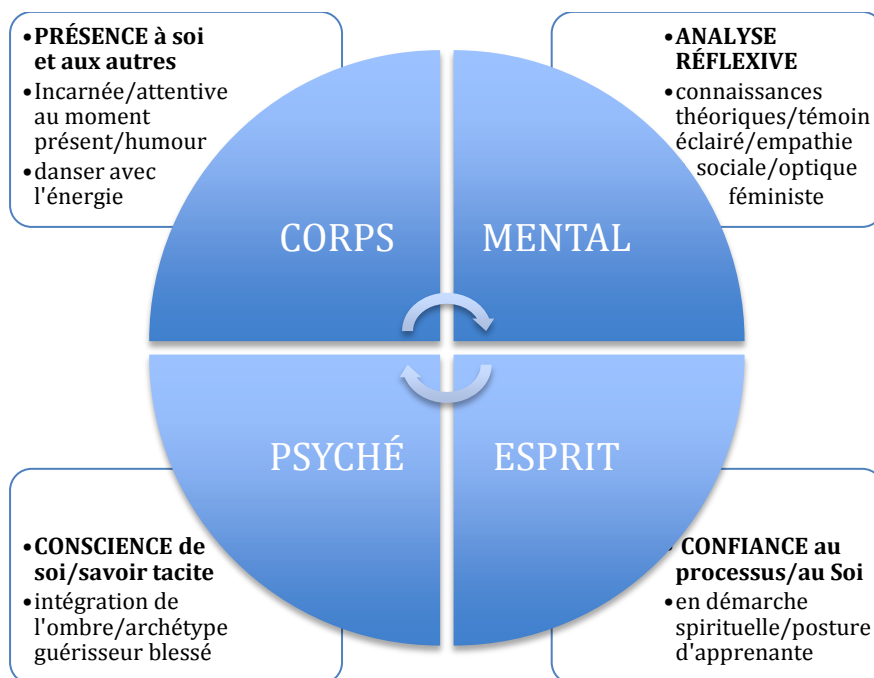


Figure 9 : Les éléments constitutifs d'une posture optimale chez l'intervenante dans une pratique de groupe à caractère thérapeutique et spirituel

Chez l'intervenante, l'intégration de ses expériences est à la source du savoir tacite qui lui permet de naviguer dans la complexité inhérente à la dynamique de groupe et à la réactivation des enjeux développementaux, de contenir les charges émotionnelles intenses et les résistances et de procéder à la régulation continue de ses émotions. Son cheminement spirituel lui a permis de trouver une clef : la confiance au processus de croissance en cours, aux liens et à l'aide mutuelle qui se tissent et aussi dans la capacité de guérison intérieure chez chacune. Cette clef apporte à l'intervenante un savoir tacite et une compréhension de son rôle qui, en somme, consiste à éveiller l'héroïne qui sommeille en chaque femme, à lui offrir des outils qui font du sens et qui mettent en lumière que d'autres femmes sont aussi sur ce chemin vers Soi.

CONCLUSION ET PROSPECTIVE

La thèse que nous venons de présenter marque l'aboutissement de notre démarche doctorale en théologie pratique qui nous a permis de développer une expertise sur les enjeux de croissance propres au mitan de la vie, d'approfondir notre compréhension de la réalité des femmes d'aujourd'hui et de proposer un modèle d'intervention de groupe qui supporte leur cheminement aux plans de l'individuation et de l'intériorité. À l'origine, notre recherche exploratoire visait à répondre à la question suivante : « En quoi un modèle de pratique de groupe pourrait-il aider des femmes face aux défis de croissance qu'elles rencontrent au mitan de la vie et tenir compte de la dimension de la spiritualité ? » Le but de cette recherche était lié à deux constats provenant de notre profession en psychothérapie et de notre expérience en enseignement du travail social, des pratiques que nous exerçons depuis plus de vingt ans: 1) la nature des besoins observés chez les femmes au mitan de la vie : remises en question, impression de ne plus se reconnaître, difficulté à comprendre les changements vécus; quête de sens; 2) un manque de familiarité et de moyens pertinents sur la manière de tenir compte de la spiritualité en intervention psychosociale en raison de l'omission du développement de la compétence spirituelle dans les programmes de formation en travail social. La question de la recherche impliquait cinq grands objectifs : 1) approfondir notre compréhension de l'expérience des femmes au mitan de la vie à partir de l'écoute de leur propre récit de vie; 2) concevoir et développer une pratique de groupe à partir de notre savoir homologué et d'une revue de littérature sur les enjeux psychosociaux et spirituels propres au mitan de la vie; 3) expérimenter une pratique singulière auprès d'un groupe de croissance; 4) analyser et interpréter les données recueillies en cours d'action et les résultats de cette démarche de groupe à la lumière des sciences humaines et de la tradition de sagesse qu'est la mythologie grecque; 5) proposer un modèle de pratique de groupe qui tienne compte des besoins psychosociaux des femmes au mitan de la vie et de leur spiritualité. Les méthodes que nous avons privilégiées dans cette recherche qualitative – récits de vie, intervention de groupe, cercles de parole – ont permis d'atteindre les objectifs généraux précités et de répondre à la question de la recherche. Le chapitre premier décrit la méthodologie de la recherche. Cette conclusion porte sur les grandes étapes de notre démarche doctorale et sur notre réflexion

prospective en termes d'applications du modèle d'intervention et de projets futurs.

Le premier temps de la recherche correspond à la phase de planification. Les séminaires en théologie pratique ont contribué à la mise au point de notre projet de recherche dans le cadre de l'approche de la praxéologie qui s'intéresse à la construction de nouveaux discours sur la pratique professionnelle. Notre revue de la littérature dans les domaines du travail social, de la psychologie, de la psychanalyse et de la théologie nous a permis de revisiter les principales théories sur le développement de l'adulte, de réaliser une analyse des enjeux psychosociaux et spirituels et de cibler deux processus fortement activés au mitan de la vie : l'individuation et l'intériorité. La démarche praxéologique entreprise dans le cadre de cette thèse visait l'acquisition d'un nouveau savoir tant chez les participantes à la recherche que chez la praticienne chercheuse. Tels que stipulés dans l'avis de recherche, les objectifs de l'intervention de groupe destinée aux femmes étaient les suivants :

- acquérir des connaissances sur les enjeux et les défis de croissance au mitan de la vie et sur la psychologie des femmes
- expérimenter une intervention de groupe qui favorise la croissance, la connaissance et la conscience de soi à l'intérieur d'une communauté réfléchissante
- expérimenter une démarche qui offre du support en regard de leurs processus d'individuation et d'intériorité
- explorer en groupe la dimension de la spiritualité chez les femmes

En réponse à l'avis de recherche que nous avons fait circuler principalement auprès des membres de l'Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec⁷⁵⁷ (OPTSQ) et des thérapeutes inscrits à l'Institut de psychothérapie corporelle intégrée de Montréal (IPCI), 35 femmes ont manifesté leur intérêt. Ce fait a validé notre intuition de rassembler des femmes autour de sujets tels que le mitan, l'individuation et la spiritualité. Au terme du processus de sélection mis en œuvre pour évaluer les motivations des candidates et leur capacité à contribuer aux objectifs de la recherche, sept femmes ont accepté de s'engager à écrire à deux reprises leur récit de vie et à participer à une démarche avec un groupe de croissance qui

⁷⁵⁷ L'Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec devient l'Ordre professionnel des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec en date du 22 juin 2009.

s'échelonnait sur une période de plusieurs mois. Les participantes ont écrit leur récit de vie avant la première rencontre de groupe qui a eu lieu le 26 avril 2009. La deuxième rédaction de leur histoire vers la fin de l'été a contribué à l'intégration des apprentissages et des acquis au cours de leur démarche de groupe. Le deuxième récit a fourni à la chercheuse des données permettant de consolider l'analyse des effets de l'intervention chez chacune et pour l'ensemble. L'engagement des participantes s'est maintenu jusqu'à la fin de l'intervention de groupe le 13 juin 2010. Il n'y a eu aucun abandon; une seule absence en raison de mortalité dans la famille.

Le fait que la question centrale de la recherche explorait des sujets peu connus jusqu'alors justifiait le choix de la recherche qualitative. Deslauriers et Kérisit confirment que cette méthode « *est adaptée aux situations de recherche visant à approfondir un processus, un phénomène*⁷⁵⁸ ». Les récits de vie et les douze cercles de parole enregistrés au cours d'une intervention de groupe qui s'est déroulée en neuf rencontres sur une période de quatorze mois sont deux outils de collecte de données qui nous ont valu d'avoir accès à des informations détaillées et approfondies sur la réalité des femmes d'aujourd'hui et sur leur spiritualité. La taille de l'échantillon est une limite importante de l'étude et ceci nous empêche de généraliser nos observations. La taille du groupe était toutefois optimale et maximale dans cette recherche.

Les récits de vie des sept participantes à la recherche ont permis d'obtenir des informations sur leur parcours vers la maturité, sur leurs préoccupations et sur leurs défis actuels ainsi que sur leurs façons de définir, de vivre et d'actualiser leur spiritualité. Le deuxième chapitre de la thèse est consacré à ces histoires de vie et à l'analyse qualitative des principaux thèmes repérés sous l'éclairage des théories en sciences humaines, en psychologie et en théologie. Dans leurs discours relatifs à leur parcours vers la maturité, nous avons identifié deux thèmes divergents soit l'expérience rattachée à la maternité et le rapport avec la fratrie et neuf thèmes récurrents à savoir :

⁷⁵⁸ Jean-Pierre Deslauriers et M. Kérisit (1997). « Le devis de recherche qualitative », dans Jean Poupart *et al*, *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*, Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur, p. 88.

1. Un drame rattaché à l'histoire familiale
2. Des similarités au niveau de l'éducation et de la socialisation
3. Le rapport complexe à la mère
4. L'absence du père et de l'Autre
5. Des séparations difficiles : deuils, difficultés conjugales et ruptures douloureuses
6. Une quête identitaire et des tendances à la dépendance et au surinvestissement
7. Des difficultés rattachées au travail
8. Un corps en souffrance, la souffrance psychologique et l'épuisement professionnel
9. Une capacité de résilience et le recours à des démarches à caractère thérapeutique

Par rapport à leurs préoccupations communes au mitan, il est ressorti qu'elles ont trait :

- au domaine du travail
- au maintien d'une santé globale et d'un état d'équilibre
- à l'adaptation à l'état de santé des proches et des parents vieillissants
- à certaines désillusions et déceptions relatives à la vie actuelle
- au temps qui passe et à la fragilité de la vie
- à l'urgence de vivre sa vie maintenant
- à des enjeux existentiels tels que la souffrance, la maladie, la vieillesse et la mort

Les récits de vie des participantes ont mis en évidence les défis qui se posent à elles avec plus d'acuité au mitan de la vie sur quatre plans : personnel, relationnel, développemental et spirituel. Quant à leur spiritualité, nous avons relevé un cheminement similaire en ces termes :

- une éducation similaire dans la religion catholique
- une distance envers les dogmes de la religion catholique et une période d'errance
- l'apport des thérapies dans l'émergence d'une nouvelle conception de la spiritualité
- l'exploration de différentes voies spirituelles : amérindienne, traditions orientales, etc.
- l'expérimentation d'états non ordinaires de conscience
- l'actualisation de la spiritualité dans le quotidien
- une importance accordée à la connexion avec soi, avec les autres, la nature et l'Univers

Plusieurs participantes ont soulevé la difficulté de mettre des mots pour définir leur spiritualité car, pour elles, la spiritualité est une réalité multidimensionnelle. Par contre, toutes ont fourni des exemples concrets pour exprimer les multiples façons qu'elles ont de vivre et d'actualiser cette dimension dans leur quotidien et leur vie professionnelle. Toutes croient à l'âme et à l'existence d'une force supérieure; certaines prient, d'autres méditent. La plupart ont un intérêt pour la spiritualité amérindienne ou pour le bouddhisme; certaines ont exploré la voie de l'ésotérisme, d'autres, le chamanisme. Les récits de vie illustrent la grande importance de la spiritualité dans le parcours des participantes vers leur maturité. Dans leur réalité actuelle, la spiritualité s'inscrit dans une recherche de connexion avec leur être profond, leur âme, les autres, la nature, leur environnement, l'Univers et leur représentation de la divinité. Force est de constater le caractère holistique et intégratif de la spiritualité chez ces femmes du mitan.

Dans une partie du deuxième chapitre, nous avons présenté une synthèse des principales théories sur le développement de l'adulte et quelques perspectives théoriques sur la spiritualité contemporaine. Le but de cette section de notre revue de littérature visait tant à corroborer les données recueillies dans les récits de vie des participantes en rapport avec les défis de croissance mis en lumière dans chacune des théories qu'à présenter les cadres de référence théorique et conceptuel qui ont été à la base de l'intervention de groupe que nous avons proposée aux sept participantes. L'idée de mettre sur pied un groupe de femmes provient d'une précompréhension des besoins de notre clientèle en psychothérapie et d'une intuition liée à un savoir tacite de ce qui pourrait les aider à mieux comprendre les défis de croissance au mitan de leur vie et de ce qui pourrait les soutenir dans leurs processus d'individuation (aller vers soi et devenir qui l'on est en totalité) et d'intériorité (la vie spirituelle, l'ouverture du cœur et de la conscience). Tels que présentés dans l'introduction, notre expertise en intervention psychosociale de groupe, nos formations professionnelles sur les approches de la psychothérapie corporelle intégrée (PCI) et de la psychothérapie gestaltiste des relations d'objet (PGRO), nos apprentissages liés à la psychologie analytique auprès de thérapeutes jungiens, nos années de travail sur nous-mêmes en psychothérapie et notre propre cheminement personnel et spirituel ont contribué à notre capacité de concevoir et de réaliser une intervention de groupe en vue de soutenir les processus d'individuation et d'intériorité des femmes au mitan de la vie. Dans cette recherche exploratoire, notre intérêt à expérimenter et à

évaluer une praxis singulière de groupe, afin de proposer un modèle de pratique qui tienne compte des défis de croissance et de la spiritualité des femmes du mitan, s'accordait tout à fait avec la visée de la théologie pratique qui encourage la construction de nouveaux discours qui proviennent des sciences humaines.

Le deuxième temps de notre démarche correspond aux phases de début, de travail et de terminaison dans la méthodologie de l'intervention auprès des petits groupes. L'intervention de groupe que nous avons conçue et conduite avec un souci constant de rigueur et de pertinence auprès d'un groupe de croissance, fermé et temporaire, était constituée de trois volets : réflexif, théorique et expérientiel. Aux sept participantes, nous avons proposé :

- des outils visant à stimuler l'introspection et l'analyse réflexive *sur et en cours d'action*
- un contenu théorique sur le développement de l'adulte et sur les défis psychosociaux et spirituels au mitan de la vie, provenant de l'apport de plusieurs auteurs⁷⁵⁹
- une gamme d'activités, d'expériences et d'exercices, seule, en duo ou en groupe, dans le but de soutenir l'individuation et l'intériorité et d'accroître la conscience de soi

La singularité de l'intervention de groupe que nous avons expérimentée tient au fait qu'elle s'inscrit à l'école de la psychologie transpersonnelle, un courant qui conjugue les apports de la psychologie occidentale à ceux des traditions de sagesse. La psychologie transpersonnelle tient compte du corps, des archétypes, des mythes et de la conscience qu'elle considère comme des voies de croissance et de transformation dans le cheminement psychologique et spirituel des personnes. Cette perspective nous a semblé très à propos en regard des visées de soutenir les processus d'individuation et d'intériorité chez les femmes du mitan. Notre intervention prend appui sur les cadres de référence théorique et conceptuel de plusieurs approches telles que : 1) l'approche de la Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI) qui favorise l'exploration de la voie du corps et de la conscience; 2) la psychologie analytique de C.G. Jung, qui s'intéresse à la totalité de la psyché, au conscient et à l'inconscient, dans un processus visant la réalisation du Soi; 3) la théorie de Jean Shinoda Bolen sur la psychologie des femmes qui permet d'explorer la voie des mythes et des archétypes de l'inconscient collectif; 4) l'intervention rituelle et

⁷⁵⁹ Mentionnons ici l'apport d'auteurs tels que Levinson, Erikson, Jung, Houde, Wall et Ferguson, Bee et Boyd, Northrup, Bellefleur-Raymond, Bolen, Woodman, de Gravelaine, Murdock, Perrera, etc.

symbolique qui explore la voie des rituels et du symbolisme en soulignant le caractère sacré/spirituel des transitions et des événements significatifs au cours de la vie.

L'intégration de ces approches, de leurs outils conceptuels et de leurs moyens d'intervention a donné une couleur particulière à la pratique psychocorporelle, rituelle et symbolique que nous avons expérimentée auprès des sept participantes à la recherche. Six rencontres d'une durée de six heures par jour ont eu lieu aux dates suivantes : 26 avril; 9, 24, 30 et 31 mai; 21 juin 2009. Puis, suite à une période de trois mois, une septième rencontre a eu lieu au mois de septembre afin de procéder en groupe à une évaluation de l'intervention. D'autres moyens – deuxième récit de vie, bilan synthèse, entrevue semi-dirigée – ont été mis en place en vue de l'intégration des apprentissages, de l'évaluation des résultats et de la prise en compte de la dimension émotionnelle en cette étape de la terminaison de l'intervention. À notre grand étonnement, les participantes ont demandé à poursuivre l'intervention de groupe et, suite à l'approbation de la demande par le comité d'éthique à la recherche de l'UQAC, deux autres rencontres ont eu lieu soit en décembre 2009 et en juin 2010. L'expérimentation de cette singulière intervention de groupe, qui s'est déroulée sur une période de quatorze mois, s'est avérée franchement riche en termes de nouveaux savoirs, tant chez les participantes que chez la praticienne chercheure.

En troisième lieu, suite à l'intervention de groupe, nous avons procédé à l'analyse et à l'interprétation des discours des participantes à partir de l'ensemble des données : récits de vie, cercles de parole et bilans synthèse des apprentissages. Le troisième chapitre présente la description et l'analyse du parcours de chacune des sept participantes au cours de cette intervention de groupe. La description comporte tant les événements significatifs qui se sont produits dans leur vie pendant leur démarche avec le groupe – mariage, rencontre amoureuse, décès d'un parent, séparation chez un enfant, déceptions professionnelles, etc. – que leur vécu à l'intérieur du groupe et leurs observations quant à des changements relatifs à l'intervention. À l'instar de l'analyse des premiers récits de vie, nous avons utilisé une méthode d'analyse de contenu pour dégager les thèmes nouveaux et récurrents en émergence dans les discours des participantes. Prendre le temps de situer l'unique et le particulier dans chacun des parcours individuels a permis de saisir que chacune des participantes a intégré la démarche à sa façon

selon ses besoins et son rythme. L'analyse des parcours individuels a mis en lumière ce qui était important pour chacune à ce moment précis de sa vie et comment sa participation à ce groupe de croissance a eu des incidences sur des aspects tels que les enjeux développementaux spécifiques à la participante, les aptitudes à la résolution de problèmes, les acquis et les changements significatifs aux plans personnel, relationnel, collectif et spirituel. Le quatrième chapitre présente notre analyse du cheminement du groupe à partir des cadres de référence sur lesquels a pris appui notre intervention : la psychothérapie corporelle intégrée (PCI), la psychologie jungienne et la théorie de Jean Shinoda Bolen. La dernière section de ce chapitre est consacrée à la mythologie grecque. Cette tradition de sagesse est un apport important à l'ensemble de notre démarche, de la conception du projet de recherche jusqu'à l'interprétation des changements chez l'ensemble des participantes. Aussi n'est-il pas surprenant que nous ayons interprété les principaux mouvements en émergence dans le cheminement du groupe à la lumière de deux mythes : celui de Psyché et celui de Déméter et Perséphone.

Un quatrième temps correspond à notre analyse des retombées de l'ensemble de cette expérience sur la pratique professionnelle et à notre proposition d'un modèle de pratique de groupe qui soutient les processus d'individuation et d'intériorité chez les femmes au mitan de la vie. D'abord, notre regard a porté sur les éléments clefs relatifs aux stratégies méthodologiques que nous avons utilisées. Les contributions respectives des récits de vie, de l'analyse réflexive, de la méthodologie de l'intervention sociale de groupe et de la praxéologie ont été soulignées en termes de nouveaux savoirs relatifs à une pratique dans un groupe de croissance. Puis, c'est sur l'aspect thérapeutique de la démarche que nous avons dirigé notre lunette. Les évaluations des participantes en regard de la démarche expérimentée et des actions de l'intervenante, ainsi que les commentaires de l'ensemble puisés à même les bilans synthèse, les deuxièmes récits de vie et les verbatim des cercles de parole tenus lors de la septième rencontre ont contribué à mettre en évidence les apprentissages et les changements significatifs qu'elles ont vécus au terme des six premières rencontres et à soutenir notre analyse globale sur les composantes de l'intervention qui ont eu une influence à cet effet. Toutes les participantes sont d'accord pour dire que la démarche expérimentée les a aidées à vivre leur processus d'individuation et à approfondir leur intériorité. Cinq d'entre elles ont souligné que la démarche les a aussi aidées à approfondir leur spiritualité. D'autres

commentaires, recueillis dans leur deuxième récit de vie et dans le verbatim du cercle de parole lors de la septième rencontre tels que *plus de foi, plus de goût de vivre, un sentiment d'unité, de réconciliation, d'éclosion, de renaissance* –, confirment qu'il est possible de faire un travail en profondeur sur soi à l'intérieur d'un groupe de croissance et ce, en six rencontres. Le travail de groupe permet de travailler sur des dimensions qu'il aurait été plus difficile d'explorer dans un suivi individuel dans un temps aussi limité. Le groupe donne rapidement accès à une intensité qui favorise l'éveil, l'expression et l'intégration du vécu chez les participantes. En fait, le groupe compte comme un des éléments les plus déterminants dans le cheminement qu'a vécu chacune des participantes; les appréciations sont claires et unanimes sur son apport indéniable aux changements vécus aux plans personnel, relationnel, collectif et spirituel. Le groupe a favorisé une évolution personnelle, voire un mouvement progressif de l'individuel au collectif, puis vers l'universel. Le groupe est un lieu de passage vers une maturité affective et spirituelle.

De la praxis initiale, plusieurs éléments relatifs aux théories, aux approches et aux moyens d'intervention utilisés sont à conserver en regard de leur efficacité dans l'atteinte des objectifs d'un groupe de croissance, de leur pertinence en réponse aux questions de la recherche et des nouveaux savoirs qu'ils apportent en termes d'une pratique qui convient aux défis psychosociaux et spirituels des femmes du mitan, notamment : 1) la conjugaison des volets réflexif, théorique et expérientiel; 2) le récit de vie est essentiel; le journal de bord soutient l'introspection, la régularisation des émotions et l'intégration des expériences; 3) l'approche de la psychothérapie corporelle intégrée permet de prendre conscience de son corps, de sa frontière, de l'agence et de reconnaître des enjeux développementaux et relationnels relatifs à l'histoire familiale; 4) la théorie de Bolen sur les archétypes, les mythes des déesses grecques et la psychologie des femmes contemporaines favorise une reconnaissance intuitive des influences des archétypes dans la psyché et des aspects de soi négligés et cachés dans l'ombre; ses voies de croissance favorisent l'intégration des polarités féminine et masculine et l'actualisation des potentialités chez les femmes; 5) l'approche expérientielle favorise la connaissance de soi et la conscience du Soi; 6) l'intégration de plusieurs approches expérientielles et de moyens d'intervention puisés à plusieurs sources permet de tenir compte de la totalité de la personne dans son développement; 7) le corps, les mythes, les archétypes,

les rituels, les objets symboliques et les cercles de parole sont des incontournables. Ces éléments contribuent à la formulation d'une théorie ancrée sur le savoir pratiqué et à la modélisation d'une pratique de groupe pertinente et efficace qui convient à la réalité et au développement des femmes au mitan de la vie en regard de leurs processus d'individuation et d'intériorité vers la réalisation du Soi. La fin du chapitre présente les composantes de notre modèle de pratique expérientielle (la primauté à l'expérience des femmes), intégrée (qui tient compte de la totalité de la personne; corps, mental, esprit et psyché) et intégrale (l'intégration de plusieurs approches et de moyens d'intervention puisés à plusieurs sources). Notre modèle souligne aussi l'importance de la qualité de la présence chez l'intervenante et précise des compétences réflexive et relationnelle contributives à une posture optimale dans cette pratique.

Au terme de notre démarche praxéologique, la prospective constitue un ultime sujet de réflexion. L'ampleur de cette recherche exploratoire est à la fois une limite quant à son potentiel d'application à d'autres disciplines et une inspiration en termes de pratiques novatrices. C'est autour d'une série de propositions que nous avons cherché à déployer quelques orientations ou pistes de travail pour la recherche et l'intervention.

- **Faire valoir les compétences affectives et relationnelles dans la relation thérapeutique**

Les commentaires des participantes sur les savoirs-être qui ont eu une influence positive sur la démarche du groupe ont mis principalement en valeur la qualité de la présence de l'intervenante. De nos jours, les professionnelles dans le domaine de la relation d'aide et de la santé mentale sont formées pour être efficaces, point. En cette ère de débats sur l'efficacité des interventions à caractère thérapeutique, la psychologie cognitive et comportementale tient le haut du pavé et a la cote auprès des médecins et des compagnies d'assurances qui en viennent à ne croire efficaces que les traitements psychologiques fondés sur des données probantes. Dans le contexte actuel, les enjeux sont importants comme en témoigne cet avis récent reçu de la Société Québécoise des Psychothérapeutes Professionnels dont nous sommes membres.

« Parce que les psychothérapeutes et la psychothérapie sont confrontés à des enjeux

*politiques, économiques et cliniques importants, la mise sur pied de l'Association des psychothérapeutes du Québec est déterminante pour l'avenir de notre profession*⁷⁶⁰ ».

Se profile également au Québec un mouvement regroupant des thérapeutes d'orientations théoriques différentes qui ont la conviction que le changement en thérapie passe *d'abord et avant tout* par la relation thérapeutique.

« *Cette notion de relation thérapeutique s'articule autour de thèmes tels que l'expérience relationnelle correctrice, l'alliance thérapeutique, l'empathie, la gestion du contretransfert, la congruence et toute autre dimension ayant trait à la qualité de la relation et son impact sur l'issue d'un processus thérapeutique*⁷⁶¹ ».

Ce mouvement qui préconise la *psychothérapie du lien* est porté à la base par des thérapeutes d'expérience bien connus au Québec tels que les Conrad Lecompte⁷⁶², Marc-Simon Drouin, Jorge Vasco, Jeanine Corbeil, Louise Caouette⁷⁶³, Line Girard et Gilles Delisle⁷⁶⁴. Ces professeurs de psychologie, associés à des universités, ces directeurs et ces directrices d'instituts de formation dans les approches de la Gestalt thérapie, de la psychothérapie gestaltiste des relations d'objet et de l'analyse eidétique, ont en commun de miser sur le développement des compétences affectives, réflexives et relationnelles des thérapeutes plutôt que sur des techniques. « *Les techniques en elles-mêmes sont inertes si elles ne sont pas intégrées à la personne du psychothérapeute*⁷⁶⁵ ». Outre la gestalt, la psychothérapie corporelle intégrée, l'abandon corporel⁷⁶⁶ et l'analyse bioénergétique⁷⁶⁷ tels qu'exercés au Québec, se situent également dans ce courant de pensée et d'intervention. Ces approches font figure de pionnières et leurs convictions s'affermissent au fil des récentes découvertes des

⁷⁶⁰ Avis reçu le 9 février 2016 du Secrétariat de la Société Québécoise des Psychothérapeutes Professionnels.

⁷⁶¹ Marc-Simon Drouin. *Un vent de changement à l'AQG*, site de l'Association québécoise de Gestalt, 26 octobre 2014. Repéré à <http://www.gestaltqc.ca/2014/10/un-vent-de-changement-a-laqq-un-message-important-du-ca/>

⁷⁶² Conrad Lecomte. *Quel est le secret des intervenants efficaces? Réflexions sur quelques éléments explicatifs*. Repéré à <http://cps02.securdev.com/LinkClick.aspx?fileticket=hSoXfpNNKfA=> [consulté le 24 janvier 2016].

⁷⁶³ Louise Caouette (2011). *L'expérience d'émergence de soi dans le contexte de la psychothérapie eidétique : une recherche phénoménologique*, op. cit.

⁷⁶⁴ Line Girard et Gilles Deslile (sous le dir.) (2012). *La psychothérapie du lien. Genèse et continuité*, Montréal : les éditions du CIG.

⁷⁶⁵ Hans Strupp, cité par Gilles Delisle dans le Bulletin du CIG de l'automne 2015.

⁷⁶⁶ Maugin, Marcelle (2009). *Être psychothérapeute autrement. De l'écoute à la « rencontre »*, Paris : l'Harmattan.

⁷⁶⁷ Scott Baum (2015). « Bioenergetics Analysis », *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*, Thousand Oaks: Sage Publications Inc., p. 114-116.

neurosciences, de la psychanalyse, de la biologie et de la médecine; des disciplines qui contribuent à la mutation des pratiques, voire à un changement de paradigme dans le domaine de la psychothérapie.

- **Tenir compte et transmettre des nouveaux savoirs issus d'autres disciplines**

Au cours des dernières années, tous les courants de pensée ont été bouleversés. La théorisation même de la psychologie a été revue – métapsychologie – à la lumière des travaux en neurosciences sur des sujets tels que la neurobiologie de l'attachement, le rôle essentiel de l'hémisphère droit dans le traitement de l'information émotionnelle⁷⁶⁸, le fonctionnement de la mémoire, la découverte des neurones miroirs dans l'identification projective, l'apport de l'Autre sur le développement de nouvelles connexions neuronales et la réparation du Soi, les dimensions affectives et relationnelles de l'accordage émotionnel et de l'alliance thérapeutique sur la guérison du cerveau social⁷⁶⁹, etc.

Ces connaissances ont influencé les recherches dans le paysage de la psychanalyse et les découvertes des Daniel Stern⁷⁷⁰, René Kaës⁷⁷¹, René Roussillon⁷⁷², Claudio Néro⁷⁷³ et Werner Bohleber⁷⁷⁴ sur des concepts tels que le moment présent en psychothérapie, la prise en compte de la subjectivité du/de la thérapeute, les projections et les alliances inconscientes, la création d'un espace psychique commun et partagé dans un groupe, un couple ou une famille, ont participé à la mutation de la pratique. Daniel Stern compare ce mouvement à une révolution.

« Dans l'Antiquité occidentale, l'esprit n'était ni confiné ni emprisonné dans la tête ou le cœur d'un seul individu. Il circulait plus librement, recevant constamment des données de la nature et des dieux. Il n'appartenait pas à quelqu'un comme un bien privé et secret. Le don de rendre transparents les esprits des autres n'était pas vraiment nécessaire. Historiquement, dans l'Occident moderne orienté vers la science, nous avons isolé l'esprit du corps, de la nature et

⁷⁶⁸ Allan N. Shore (2008). *La régulation affective et la réparation du Soi*, traduit de l'anglais par le groupe NeuROgestalt, Montréal : les éditions du CIG. Titre original : *Affect Regulation and the Repair of the Self*.

⁷⁶⁹ Louis Cozolino (2012). *La neuroscience de la psychothérapie. Guérir le cerveau social*, Montréal : les éditions du CIG.

⁷⁷⁰ Daniel Stern (2003). *Le moment présent en psychothérapie*, Paris : Odile Jacob.

⁷⁷¹ René Kaës, *op. cit.* *Un singulier pluriel. La psychanalyse à l'épreuve du groupe*, Paris : Dunod.

⁷⁷² René Roussillon (2012). *Manuel de pratique clinique en psychologie et psychopathologie*. Paris : Elsevier Masson.

⁷⁷³ Claudio Neri (2007). « La notion élargie de champ », *Psychothérapies*, vol. 27.

⁷⁷⁴ Werner Bohleber (2014). « Le concept d'intersubjectivité en psychanalyse : une évaluation critique », *L'année psychanalytique internationale*, 2014, vol. 1.

d'autres esprits. [...] Nous vivons à présent une révolution. Sans revenir aux points de vue de l'Antiquité, on s'en rapproche. [...] Le point de vue phénoménologique [...] vient d'être relancé par des philosophes contemporains et d'être intégré par certains scientifiques à de nouvelles approches actuelles de la nature humaine qui prennent rapidement de l'importance. [...] Ce nouveau point de vue part du principe que l'esprit s'incarne toujours dans l'activité sensori-motrice de la personne. Il s'entrelace avec l'environnement physique immédiat qui le co-crée. Il se constitue par le biais de ses interactions avec d'autres esprits. Il tire et entretient sa forme et sa nature de ce trafic ouvert. Il n'émerge et n'existe que grâce à son interaction continue avec des processus cérébraux intrinsèques, avec l'environnement, dont d'autres esprits. Sans ces constantes interactions, il n'y aurait pas d'esprit reconnaissable⁷⁷⁵ ».

Dans ses recherches sur la prise en compte de l'inconscient en psychothérapie, Daniel Stern a transposé le modèle d'accordage affectif mère/enfant – le développement du soi chez le nourrisson par le regard de la mère – sur la relation psychothérapeutique. De son point de vue, ce qui est facteur de changement en psychothérapie, c'est ce qui se passe entre la thérapeute et la cliente en termes d'influence réciproque. Ses recherches font ressortir deux choses : 1) l'effet thérapeutique certain de la communication implicite – ton de voix, mimiques, etc. –; 2) l'importance de la prise de conscience chez la thérapeute de son expérience quand elle se sent personnellement rejointe par la problématique et ceci souligne la nécessité d'un travail sur soi. Ainsi, depuis une dizaine d'années, la subjectivité de la thérapeute est maintenant intégrée aux concepts de transfert et de contre transfert et cela a contribué à un changement très important : d'une pratique centrée sur la pathologie de la cliente et où la thérapeute est neutre, voire aseptisée, vers une pratique qui prend en compte la communication implicite entre thérapeute et cliente et du mode de communication d'inconscient à inconscient⁷⁷⁶. Les neurosciences ont grandement contribué à ce virage vers l'intersubjectivité. Ce concept est très difficile à définir parce qu'il ne concerne pas seulement la description des interactions observées et qu'il est plutôt question d'identifications projectives qui ne se manifestent pas par des gestes. L'intersubjectivité a trait à des dimensions complexes liées aux interactions et au processus de subjectivation.

En outre, un nouveau domaine de la biologie, la psychoneuro-immunologie (psyché pour l'esprit, neuro pour le système nerveux et, pour le système immunitaire, immunologie) a mis

⁷⁷⁵ Daniel Stern (2003). *Le moment présent en psychothérapie*, Paris : Odile Jacob, p. 118-119.

⁷⁷⁶ Monique Brillon. Séminaire présenté à un groupe de psychothérapeutes à Chicoutimi le 11 septembre 2015.

en lumière l'interaction entre l'esprit, le système nerveux et le système immunitaire en rapport avec l'ajustement des réponses de l'organisme. Les découvertes dans cette discipline ont eu une influence certaine sur la pratique de la médecine préventive et de l'oncologie. Dans leurs écrits, les Gaétan Brouillard⁷⁷⁷ et Christian Boukaram citent plusieurs recherches où il est question d'écoute attentive, d'intuition et d'empathie dans l'art de la guérison, de l'influence de l'environnement, du mode de vie, des dispositions émotives et mentales et des pratiques spirituelles sur le bien être au quotidien, de l'unité corps/esprit, de l'équilibre entre les hémisphères droit et gauche du cerveau, de la reconnaissance de la musique comme outil thérapeutique et de l'intégration de la médecine occidentale à des pratiques liées à la sagesse ancestrale et aux traditions orientales. Boukaram, dans sa conception de la santé en termes d'équilibre entre le corps, la santé émotionnelle et la santé spirituelle, parle de la conscience.

« Quand nous cessons de nous situer au centre de l'univers, nous réalisons que nous sommes aussi l'environnement de nos cellules. La notion de centre n'existe pas dans un système qui dépend de l'articulation de chacune de ses composantes. Chaque maillon de la chaîne compte. Nous SOMMES le tout car nous vivons dans un monde holographique [...] La séparation de l'univers n'est qu'une illusion. Tout est interrelié et fait partie d'un tout⁷⁷⁸ ».

« La conscience nous permet de revenir à la source, au tronc principal de toutes les vérités individuelles. Le progrès n'est possible que dans l'évolution de la conscience⁷⁷⁹ ».

Le monde change et, comme en témoigne ce vocabulaire nouveau, nous sommes à même de constater que les voies du corps, des archétypes et de la conscience ne sont plus le propre des thérapies transpersonnelles. D'ores et déjà, l'intégration de ces voies a fait son chemin dans plusieurs milieux de pratique qui s'intéressent à la santé globale, à la croissance psychologique, à la conscience et à la spiritualité chez les personnes et chez les collectivités.

Au terme de notre analyse réflexive *sur et en cours d'action* à l'intérieur de cette démarche praxéologique expérimentée auprès d'un groupe de croissance dans le but d'accroître le potentiel et la conscience des femmes, y compris les nôtres, nous pouvons rendre compte d'une théorie pratiquée, souvent implicite, non formulée ou inconsciente qui, à notre grand étonnement, s'inscrit dans la foulée des découvertes actuelles dans d'autres domaines

⁷⁷⁷ Gaétan Brouillard (2015). *La santé repensée*, Montréal: Les Éditions de l'Homme.

⁷⁷⁸ Christian Boukaram. *Le pouvoir anticancer des émotions*, op. cit., p. 71.

⁷⁷⁹ *Ibid.*, p. 171.

scientifiques. Ce fait évoque en nous la théorie du *centième singe*, une histoire de Ken Keyes à propos du changement social, suite à l'observation de la propagation d'un apprentissage – laver les patates douces – chez les macaques japonais. Ce phénomène observé au sein d'une population animale peut aussi s'appliquer à une communauté humaine dans le cas où, sans être visible, la nécessité d'un changement fasse l'objet d'une prise de conscience auprès d'un nombre clef de personnes et, qu'à un moment donné où une personne de plus acquiert cette prise de conscience, son champ d'action s'étend et le savoir se répand dans l'ensemble d'une collectivité. À nos yeux, la singulière pratique de groupe que nous avons conçue et réalisée s'inscrit en résonance psychique aux idées nouvelles de thérapeutes qui circulaient dans l'inconscient collectif sur la nécessité *d'intervenir autrement* et ce, afin de prendre en compte de la totalité de la personne dans ses dimensions corporelle, émotionnelle, relationnelle, cognitive, psychique et spirituelle. Au terme de cette recherche, la prospective s'inscrit dans cette intention de contribuer, à notre tour, à l'accession à un niveau de conscience plus élevée chez les femmes, à l'avancement des connaissances dans les communautés de pratique et à la transmission auprès de nos étudiantes de nouveaux savoirs issus d'autres disciplines et ce, afin de les familiariser avec l'intervention multidisciplinaire.

- **Faire avancer le développement de la compétence spirituelle en travail social**

Huit années ont passé depuis le début de notre démarche doctorale et force est de constater que la problématique de l'omission de la spiritualité dans la formation en travail social, notamment à l'UQAC, demeure actuelle. Il n'est encore aucunement question de la compétence spirituelle. Pourtant plusieurs ont montré l'évidence que la spiritualité avait sa place dans le travail social, entre autres, Suzanne Guérin dans son essai présenté à l'Université du Québec en Outaouais dans le cadre de sa maîtrise en travail social. Nous sommes d'avis que son *Modèle multidimensionnel pour l'intégration de la spiritualité dans l'intervention psychosociale* mérite d'être connu et discuté dans les programmes de formation en travail social en raison : 1) des moyens concrets (principes directeurs, orientations éthiques, stratégies, méthodes, techniques, etc.) qu'il propose pour intégrer la spiritualité dans l'intervention psychosociale d'une manière professionnelle, compétente et éthique; 2) de sa pertinence pour la compréhension et le développement de la compétence spirituelle en intervention psychosociale.

« Le concept de compétence spirituelle de Hodge et Bushfield (2006) est une contribution majeure pour l'intervention psychosociale en travail social. La compétence spirituelle est définie par ces auteurs comme un processus dynamique qui évolue de manière constante autour de trois dimensions interreliées : "1) A growing awareness of one's own value-informed, spiritual worldview and its associated assumptions, limitations, and biases, 2) a developing empathic understanding of the client's spiritual worldview that is devoid of negative judgment and, 3) an increasing ability to design and implement intervention strategies that are appropriate, relevant, and sensitive to the client's spiritual worldview"⁷⁸⁰. Hodge et Bushfield (2006) font bien ressortir la complexité de cette compétence qui ne consiste pas en une simple qualité statique, mais en un ensemble d'attitudes, de connaissances et d'habiletés qui s'acquièrent progressivement⁷⁸¹ ».

Notre pratique de groupe, conjuguée à notre réflexion sur les propos de Guérin, a permis de préciser en quoi consiste la compétence spirituelle et, ainsi, de changer notre langage auprès de nos étudiantes et de nos stagiaires. Aborder la question de la spiritualité en intervention autrement qu'en termes de besoins spirituels mais plutôt ouvrir sur la conception d'une *réalité multidimensionnelle* compte parmi les acquis de notre démarche doctorale.

« Le concept de besoins spirituels nous apparaît réducteur dans certains contextes de l'intervention sociale, car il laisse entendre que la personne est déjà en déficit de quelque chose alors que notre discipline préconise des approches axées sur les ressources. L'approche spirituelle le fait davantage. En travail social, il ne s'agit pas tant de répondre aux besoins spirituels de la personne que de faciliter son accès à des ressources spirituelles, des ressources liées à la construction de sens et à l'actualisation de ses valeurs qui permettront une meilleure intégration de son être, une résolution à plus long terme de ses difficultés, une amélioration de ses conditions de vie. Sous cet éclairage, appréhender la spiritualité comme une réalité multidimensionnelle nous apparaît incontournable et c'est pourquoi les auteurs du travail social recommandent en grand nombre de tenir compte de la manière particulière dont les gens définissent leur propre spiritualité, la vivent et l'expérimentent. [...] À cette fin, plusieurs auteurs des sciences humaines et de la santé fournissent de bons outils pour mieux cerner les contours de la spiritualité [...] À partir de cinq modèles bien connus, quatre dimensions sont reconnues dans à peu près toutes les disciplines, y compris en travail social : A) le sens et le but de la vie, B) les valeurs intrinsèques, C) les croyances ou les expériences liées à une transcendance, D) la vie communautaire et relationnelle⁷⁸² ».

À l'instar de Guérin, nous croyons qu'une connaissance livresque sur les valeurs des différentes traditions religieuses et spirituelles n'est pas suffisante pour développer la

⁷⁸⁰ David R. Hodge, & Suzanne Bushfield (2006). « Developing spiritual competence in practice », *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 15(3-4), p. 106.

⁷⁸¹ Suzanne Guérin (2012). *Spiritualité, dimension spirituelle et travail social. Proposition d'un modèle multidimensionnel pour l'intervention psychosociale : une perspective multidisciplinaire*. Essai présenté à l'Université du Québec en Outaouais comme exigence partielle de la maîtrise en travail social, p. 88.

⁷⁸² *Ibid.*, p. 163-164.

compétence spirituelle. Les professionnelles doivent entreprendre un travail sur elles-mêmes de conscience de soi à l'égard de leur propre système de valeurs et de leur vision du monde. Le développement de la compétence spirituelle s'inscrit dans l'expérience, par des contacts avec différentes communautés religieuses et spirituelles et des groupes de discussion sur la spiritualité. Nous considérons que le modèle de pratique expérientielle, intégrée et intégrative que nous avons proposé est un apport aux professionnelles en relation d'aide et en santé mentale d'horizons divers, car, d'une part, il contribue à une connaissance appliquée de la compétence spirituelle en intervention et, d'autre part, il propose un travail de conscience de soi sur les quatre dimensions de la spiritualité précitées plus haut. Animer des cercles de parole et des groupes de discussion sur la spiritualité ainsi que proposer notre démarche de groupe aux intervenantes qui ont complété leur formation académique, y compris aux techniciennes en travail social et aux travailleuses sociales, comptent parmi nos futurs projets d'intervention.

- **Mettre en valeur la pertinence du groupe de croissance et de l'intervention de groupe**

Notre hypothèse relative à la pertinence d'un groupe de croissance est confirmée. Notre recherche démontre aussi la pertinence sociale de développer des pratiques de groupe – des groupes à caractère thérapeutique (travail sur soi relatif aux enjeux développementaux); de discussion (sur le sens de la vie, sur les valeurs qui y contribuent et sur la spiritualité); de croissance (introspection et conscience de soi) –; des communautés réfléchissantes (cadres d'enrichissement personnel et collectif). L'expérience démontre aussi la pertinence scientifique du groupe de croissance en regard de l'opportunité qu'il offre à ses membres d'accroître leur potentiel, leur conscience de soi et leur capacité d'introspection⁷⁸³. Nos analyses des résultats et les évaluations des participantes confirment que le groupe de croissance est un lieu qui répond à un besoin de soutien et d'échanges entre femmes sur leurs expériences au mitan de la vie et sur la spiritualité. Notre recherche met en valeur les apports et les potentialités d'un groupe de croissance, du cercle de parole et de l'intervention de groupe tels que le tissage de liens, les alliances conscientes et inconscientes, l'effet miroir des propos des unes et des autres et la résonance intérieure à leurs expériences. Les résultats de la

⁷⁸³ Daniel Turcotte et Jocelyn Lindsay (2008), *op. cit.*, p. 23.

recherche démontrent que l'intervention de groupe contribue à des changements significatifs aux plans personnel, relationnel, collectif et spirituel.

- **Mettre en valeur la pratique de l'intervention rituelle et symbolique**

Nous partageons le souhait que soit rétabli le programme d'études en intervention rituelle et symbolique à l'Université du Québec à Chicoutimi. La renaissance de ce programme nous apparaît essentielle pour légitimer, évaluer et diffuser les pratiques qui se rapportent à l'intervention rituelle et symbolique. Certaines existent déjà, entre autres, dans les secteurs des soins palliatifs et des services mortuaires. Il nous semble essentiel de stimuler le développement de la recherche sur la pratique rituelle et symbolique afin de mieux connaître ses potentialités en relation d'aide et en santé mentale et ses applications dans différents milieux d'intervention. Dans le contexte actuel où la perte des repères, la quête de sens et la détresse spirituelle sont des réalités concrètes pour bien des gens, nous considérons que l'intervention rituelle et symbolique est une pratique tout à fait pertinente pour intervenir avec plus d'aisance sur ces questions, pour supporter les tensions inhérentes aux enjeux de l'existence humaine et pour tenir compte de la spiritualité et du sacré. De notre point de vue, l'intervention rituelle et symbolique pourrait fort bien être une discipline contributive à celle du travail social et vice versa. Nous pensons que ces deux pratiques ont le potentiel de s'enrichir mutuellement autour du développement de la compétence spirituelle. Outre ces humbles suggestions, nous souhaitons que notre thèse participe à l'avancement des connaissances sur l'intervention rituelle et symbolique auprès des communautés de pratique.

- **La contribution de la recherche aux communautés de pratique**

Notre modèle, qui s'inscrit dans une pratique à caractère thérapeutique et spirituel, met en valeur une manière d'apporter un soutien au processus d'individuation, lié à la conscience de son Être véritable et à la réalisation du Soi, et au processus d'intériorité liée à la dimension spirituelle chez la personne, à l'ouverture du cœur et de la conscience, de façon à favoriser un sentiment d'unité et d'actualisation de la connexion entre soi, les autres, l'Univers et le sacré. Nous pensons que notre recherche a le potentiel d'enrichir différents domaines tels que la théologie pratique, la praxéologie, le travail social, l'intervention de groupe, la psychothérapie et l'andragogie. Notre modèle de pratique de groupe expérientielle, intégrée et intégrative, issu

d'un nouveau savoir résultant d'une articulation entre la théorie et la pratique, peut être objet d'intérêt chez plusieurs communautés professionnelles. À cet effet, nous avons l'intention de publier des articles, d'offrir des conférences et d'animer des formations. Plusieurs organismes sont dans notre mire quant à la diffusion des résultats de notre recherche, entre autres :

- Canadian Society for Spirituality and Social Work
- Association Internationale des Écoles de Travail Social
- Association Canadienne des Travailleuses et des travailleurs sociaux
- Association francophone pour le savoir
- Association Québécoise de Gestalt
- Association des psychothérapeutes du Québec
- Institut de psychothérapie corporelle intégrée – Montréal et Belgique
- New York Center for Jungian Studies
- Carl G. Jung Society of Montreal
- International Association for Social Work with Groups

Nous espérons que notre thèse ouvre la voie à de tels projets. Nous pensons également à la pertinence de faire une demande d'accréditation auprès de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec et auprès de l'Ordre des psychologues du Québec pour une activité de formation continue liée au développement personnel et professionnel ; une activité conçue à partir des thèmes chers à notre recherche telle que la conscience de soi, la compétence spirituelle et les défis de croissance au mitan de la vie.

Quant à notre pratique liée à l'enseignement du travail social, à l'encadrement pédagogique des stages et à la supervision clinique, notre démarche doctorale nous permet déjà de transmettre de nouveaux savoirs sur l'importance en intervention psychosociale de tenir compte de la dimension spirituelle de l'être humain, de développer une compétence spirituelle et de cultiver des compétences affectives, réflexives et interactives pour une meilleure alliance thérapeutique. Nous pensons qu'il serait souhaitable d'intégrer des méthodes d'apprentissage complémentaires dans les programmes de formation en travail social afin de stimuler la conscience de soi et de soutenir l'actualisation de soi chez nos étudiantes.

- **Soutenir l'autonomisation des femmes et tenir compte du contexte sociétal**

Notre thèse comporte également une dimension sociétale et cela contribue à sa pertinence. Malgré l'évolution des mentalités, les attentes exercent une grande pression sur les femmes et les stéréotypes sexuels sont encore très présents dans notre société. La primauté des valeurs masculines demeure actuelle et force est de constater le manque de considération envers les femmes, les valeurs du féminin et le Féminin sacré. L'émergence actuelle d'un important mouvement collectif relatif à la dénonciation par des femmes d'abus et d'agressions sexuelles dans des lieux tels l'Armée canadienne, les sports, les médias, la politique, la Gendarmerie Royale, le corps de police de la Sûreté du Québec, les collèges et les universités, porte à voir un retour en force d'Artémis. Plusieurs femmes ont pris leur courage pour dénoncer publiquement les agressions subies afin d'encourager les autres à parler à leur tour. Nous saluons en particulier le courage des femmes autochtones qui ont dénoncé les abus sexuels qu'elles ont vécus et leur travail de conscientisation à la mémoire de leurs sœurs disparues, violées ou assassinées – et l'on parle de milliers de femmes autochtones disparues au Canada. L'éclairage universel des mythes des déesses grecques souligne cette dominance des dieux et des hommes qui prévaut dans l'inconscient collectif. Les mythes contribuent également à une compréhension des difficultés des femmes d'aujourd'hui liées à la prédominance d'un archétype dans leur psyché : les unes sont trop vulnérables dans leur rapport aux autres et les autres, celles qui sont coupées de leur polarité féminine, se pensent invulnérables.

Quant à la situation des femmes au Québec, les féministes s'entendent pour dire que ces dernières ont gagné plusieurs batailles mais qu'il reste encore beaucoup de chemin à faire. Dans notre pratique en psychothérapie auprès des jeunes filles, nous observons une perte des acquis du féminisme. Vouloir plaire, chercher son identité et sa valeur dans le regard de l'autre, se conformer à un rôle et à une image sont des attitudes bel et bien actuelles chez les jeunes filles d'aujourd'hui qui sont tombées dans le piège des stéréotypes sexuels et des normes implicites de notre monde hypersexualisé. Plusieurs, dans la vingtaine, sont désillusionnées de l'amour suite à des abus vécus aux plans sexuel ou psychologique. Chez certaines, le rituel de passage vers devenir une femme a consisté à se soumettre à des pratiques sexuelles ou à vouloir une plastie mammaire; elles se plaignent de n'avoir jamais vécu un orgasme malgré leurs multiples expériences sexuelles et de se sentir *vides*. Chez plusieurs

jeunes filles, nous observons que la connexion corps/esprit est rompue⁷⁸⁴ et qu'elles n'ont pas beaucoup de lien, de communication, ni de soutien auprès des femmes plus expérimentées. Souvent, leur mère est aux prises avec des enjeux relatifs à sa propre identité et à la perte de sa jeunesse. Seules, au milieu de modèles de femmes trafiqués par les médias et par la publicité, certaines sombrent dans une détresse psychologique et la dimension spirituelle de leur être leur est inconnue. À notre avis, une des sources du problème réside dans le fait qu'il y a une interruption dans la transmission d'un savoir entre femmes. L'adaptation de notre modèle de pratique de groupe, en fonction de la réalité des jeunes femmes âgées entre 18 et 25 ans, est possible. L'idée serait de soutenir leur prise de conscience sur des aspects tels que leur corps, leur frontière, leurs archétypes, l'influence des pressions culturelles et des stéréotypes sexuels véhiculés dans les médias, leurs relations avec les autres, leur potentiel d'autonomisation et la construction de leur identité afin de les aider à devenir plus en cohérence avec elles-mêmes, plus vivantes et plus engagées dans la cocreation de leur vie. « *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux*⁷⁸⁵ ». Les mythes des déesses grecques, les cercles de parole, la danse et les rituels peuvent être mis au service de leur croissance psychologique et spirituelle dans le but de stimuler la conscience de soi, l'aide mutuelle ainsi que la conscience sociale et collective.

L'individuation et l'intériorité sont des processus qui se déploient tout au long de la vie humaine. Notre thèse, qui donne accès à une théorie d'usage et à un savoir pratiqué, évoque l'idée qu'il est possible de soutenir ces processus chez les femmes de tous âges – celles du mitan, leurs filles, leurs mères –, en leur proposant un lieu – un groupe où prendre la parole, être entendues, exprimer leur vécu, valider leurs compétences et cultiver la résonance intérieure à l'expérience des autres femmes, ainsi que des moyens qu'elles peuvent s'approprier pour *aller vers elles-mêmes et devenir qui elles sont en totalité*. C'est toute seule que chaque femme prend ce sentier initiatique qui mène à une seconde naissance. Les anciens disaient que le sentier qui conduit au centre de soi-même ne se parcourt pas de n'importe quelle façon et que la manière idéale de l'explorer est en dansant. « *Nous devrions danser tout*

⁷⁸⁴ Ces observations proviennent de notre pratique en psychothérapie auprès de jeunes filles dans la vingtaine.

⁷⁸⁵ Inscription placée sur le fronton du temple de la pythie de Delphes.

*au long de la vie, appelant ainsi le processus d'évolution*⁷⁸⁶ ». Notre recherche préconise que le groupe de croissance est un lieu pour apprendre à *danser*, seule et avec d'autres femmes.

« *L'énergie que produisent les femmes, quand elles sont ensemble, est un mélange d'amour, d'effronterie, d'expression d'idées et de remarques, de rire contagieux et d'envie de faire bouger les choses*⁷⁸⁷ ».

« *Rassemblez les femmes* ». Ces trois mots touchent en nous une corde sensible très profonde.

« *Par deux fois, déjà, les femmes ont changé la société et eu une influence sur le monde entier grâce à une action collective. La première fois, ce furent les suffragettes. L'objectif de ce mouvement était l'égalité politique et, donc, le droit de vote. La seconde fois, ce fut le Mouvement de libération de la femme. Les enjeux et les buts, cette fois, étaient l'égalité sociale, personnelle et économique. Mon sentiment est qu'un troisième mouvement se prépare dans les profondeurs de la conscience collective et qu'il croît en puissance. Cette troisième action collective deviendra peut-être le Mouvement pacifique des femmes. L'objectif est de mettre un terme à la violence, en impliquant les femmes dans la prévention de celle-ci, dans la résolution des conflits et le rétablissement de la paix*⁷⁸⁸ ».

Notre monde a grandement besoin de la clairvoyance des Perséphone, de la fibre maternelle des Déméter, de la loyauté des Héra, de la solidarité des Artémis, de l'action des Athéna, de la sagesse spirituelle des Hestia et du pouvoir des Aphrodite de créer de la beauté. Jean Shinoda Bolen considère qu'il est temps de rassembler les femmes « *car c'est seulement quand elles sont fortes ensemble qu'elles pourront défendre farouchement ce qu'elles aiment. À ce moment-là, les enfant seront en sécurité et la paix sera vraiment possible*⁷⁸⁹ ».

Dans son aspect collectif, le pouvoir invisible des cercles de femmes participe à l'avenir de l'Humanité. Aussi, nous mettrons à profit notre expertise au service de ces mouvements qui participent à l'expansion de la conscience individuelle, sociale et collective ainsi qu'au rayonnement du principe féminin et du Féminin sacré.

⁷⁸⁶ Délia Steinberg Guzman. *La symbolique du labyrinthe*, sur le site de Nouvelle Acropole Marseille. Repéré à <http://www.sagesse-marseille.com/lhomme-sage/symbolisme/la-symbolique-du-labyrinthe.html>

⁷⁸⁷ Jean Shinoda Bolen (2007). *Les femmes, avenir de la Terre. Rassembler les femmes et sauver la planète*, op. cit., p. 21.

⁷⁸⁸ *Ibid.*, p. 18.

⁷⁸⁹ *Ibid.*, p. 17.

Notre thèse s'appuie sur un important corpus d'ouvrages abordant divers sujets tels que le développement de l'adulte et les transitions de vie, les sciences humaines et sociales, la psychologie, la psychanalyse, la mythologie grecque, la spiritualité et la théologie pratique. Au terme de notre recherche, nous pouvons rendre compte d'une pratique praxéologique qui nous a permis d'acquérir une autonomie, un nouveau savoir sur les défis de croissance propres au mitan et une conscience de notre savoir pratiqué dans une approche de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique. Nous espérons que nos parcours, le nôtre et celui des sept femmes authentiques qui se sont engagées dans cette recherche de façon remarquable, pourront contribuer à l'avancement des connaissances en théologie pratique. Nous souhaitons également que cette recherche exploratoire et qualitative saura embraser la flamme des personnes qui s'intéressent à l'expérience des femmes au mitan de la vie, à l'articulation psychologie/spiritualité et à la conscience expérientielle comme source de développement.

RÉFÉRENCES

Centres de formation, instituts d'enseignement et organisations gouvernementales

Arte (2005). *Le diktat culturel*. Repéré à : [http://www.calendrier-scolaire.org/dossier_html/sujets/Arte/Arte_dossiers_presentes_23mars2005/Le%20diktat%20culturel-arte.htm], [consulté en novembre 2010].

Assemblée Nationale (2010). Auditions issues de la mission d'information sur la révision des lois bioéthiques. Réf: <http://www.assemblee-nationale.fr/13/cr-csbioethique/10-11/c1011003.asp>

Association canadienne de la santé mentale, région Chaudière-Appalaches. *La dépendance affective*. Repéré à <http://www.acsm-ca.qc.ca/volume-2-no-2.html> [consulté le 13 septembre 2014].

Benoit, Diane. Attachement- deuxième partie: les modèles d'attachement. Repéré à : <http://www.aboutkidshealth.ca/fr/news/series/attachment/pages/attachment-part-two-patterns-of-attachment.aspx>

Center for Spirituality and Healing, University of Minnesota. Repéré à <http://www.csh.umn.edu/wellbeing/index.htm>

Centre interdisciplinaire de formation à la psychothérapie relationnelle. Repéré à <http://www.cifpr.fr/+multireferentialite-> [consulté le 23 novembre 2015].

Centre d'Intervention Gestaltiste. *La psychothérapie du lien*. Repéré à <http://www.cigestalt.com/accueil/la-psychotherapie-du-lien/>

Conseil du Statut de la Femme (2008). *Résumé - Le sexe dans les médias : obstacle aux rapports égalitaires – Synthèse*, juin 2008. Gouvernement du Québec.

Conseil du statut de la femme (2009). *Entre le rose et le bleu: stéréotypes sexuels et construction sociale du féminin et du masculin*, Gouvernement du Québec.

Conseil du Statut de la Femme (2015). *Portrait des Québécoises en 8 temps – Édition 2015*. Gouvernement du Québec.

De Villiers, Marie-Éva (2003). *Multi dictionnaire de la langue française*, Montréal : Québec Amérique, 1542 pages.

Dictionnaire International de la Psychanalyse, Paris: Hachette Littérature, 2005.

Ferrere, Rachel. CHU de Fort de France.

Repéré à : http://www.univ-ag.fr/modules/module_documents/get-document/default/UFR_Medecine/PACES_cours_UE17/Le_developpement_de_la_personnalite.pdf

Giffard, Dominique (1986). *Donald Woods Winnicott*. Repéré à :

<http://psychiatriinfirmiere.free.fr/infirmiere/formation/psychiatrie/enfant/therapie/winnicott.htm>

Gonseth, Marie-Luce et Christian Müller. Repéré sur leur site professionnel Métanoia. Repéré à : http://nlp-pnl-metanoia.ch/www.nlppnlmetanoia.ch/POURQUOI_METANOIA.html

Gouvernement du Québec. Loi sur les services de santé et les services sociaux, article 100.

Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de Montréal. Site de l'IPCI repéré à http://www.institutpci.com/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=45&Itemid=60

Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée de Belgique. Site de l'IPCI Belgique repéré à http://www.ipci.be/ipci_1.0.15/documents/pci_presentation.pdf

Jobin, Josée et Luc Sévigny. *L'agence. Un mode relationnel défensif*. Repéré sur leur site professionnel à : http://www.jobinsevigny.ca/articles_t.php?id=23

Labbé, Jean. *La théorie de l'attachement*. Repéré à

http://www.grainedemassage.fr/La_theorie_de_l_attachement.pdf

Levert, Isabelle. *La relation précoce mère-enfant. Quelques concepts de Winnicott*. Repéré à : http://www.la-psychologie.com/relation_parent_nourrisson.htm

Maury, M. (2008). *Développement affectif du nourrisson. L'installation précoce de la relation mère-enfant et son importance*. Repéré à [http://www.medecine.ups-tlse.fr/dcem3/module03/08.DEVELOPPEMENTAFFECTIF\(3-3\).pdf](http://www.medecine.ups-tlse.fr/dcem3/module03/08.DEVELOPPEMENTAFFECTIF(3-3).pdf)

Ordre des Conseillers en Ressources Humaines Agrées. Site web repéré à : <http://www.portailrh.org/expert/ficheSA.aspx?f=78964>

Ordre Professionnel des Travailleurs sociaux du Québec (2006). *Référentiel des compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux*.

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (2010). *Cadre de référence sur l'évaluation du fonctionnement social*.

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (2012). *Référentiel de compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux 2012*.

Organisation mondiale de la Santé. Repéré à <http://www.who.int/suggestions/faq/fr/>

Université de Montréal. Portail Enfance. Repéré à :
<http://www.portailenfance.ca/wp/modules/developpement-de-lenfant/grandes-etapes-du-developpement/>

Université du Québec à Chicoutimi. *Description du programme court en Intervention rituelle et symbolique*. Repéré à <http://programmes.uqac.ca/0417>

University of Minnesota. *Taking charge of your health & wellbeing*. Repéré à <http://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/what-are-healing-practices> [consulté le 5 novembre 2014].

Mythologie, archétypes de la mythologie grecque et pratique rituelle

Apulée (1975). *L'Âne d'or ou les Métamorphoses*, traduit du latin par Pierre Grimal, Paris: Gallimard.

Bolen, Jean Shinoda (1989). *Gods in everyman: Archetypes that shape men's lives*, New-York:HarperCollins, 338 pages.

Bolen, Jean Shinoda (1990). *Le Tao de la psychologie : la synchronicité et la voie du cœur*, traduit de l'américain par Michel Laffitte et Thomas Johnson, France : Éditions Le Mail, Coll. Science et Conscience.

Bolen, Jean Shinoda (2001). *Goddesses in older women: Archetypes in women over fifty*, New York: HarperCollins, 227 pages.

Bolen, Jean Shinoda (2004). *Goddesses in everywoman: Powerfull archetypes in women's lives, 20th anniversary ed.*, New-York: Harper Perennial. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1985 chez Harper & Row.

Bolen, Jean Shinoda (2004). *Crossing to Avalon. A Woman's midlife quest for the sacred feminine*, 10 th Anniversary Introduction, New York : HarperCollins.

Bolen, Jean Shinoda (2007). *Les femmes, avenir de la Terre. Rassembler les femmes et sauver la planète*, traduit de l'anglais par Éric Villeroc, France : Éditions Jouvence, 223 pages.

Bolen, Jean Shinoda (2014). *Artémis : the indomitable spirit in Everywoman*, San Francisco :Conari Press, 251 pages.

Boyancé, Pierre (1962). « Sur les Mystères d'Éleusis », dans *Revue des Études Grecques*, tome 75, fascicule 356, juillet-décembre 1962, p. 460-482.

- Brinton Perera, Sylvia (1993). *La Déesse retrouvée. Une voie initiatique pour les femmes*, traduit de l'anglais par Françoise Robert, Lachine: les Éditions de la Pleine Lune.
- Brisson, Luc (1976). *Le mythe de Tirésias; essai d'analyse structurale*, Leiden: Brill.
- Campbell, Joseph (1993). *Les mythes à travers les âges*, traduit de l'américain par Marie Perron, Montréal: Le Jour Montréal : Le Jour.
- Campbell, Joseph (2003). *Tu es cela: la transformation de la métaphore religieuse*, traduit de l'anglais par Céline Parent-Pomerleau, Montréal: Les Éditions A-1.
- Campbell, Joseph (2009). *Puissance du mythe*, traduit de l'américain par Jazenne Tanzac, Paris: Éditions Oxus, 286 pages.
- Campbell, Joseph (2010). *Le héros aux milles et un visages*, traduit de l'anglais par H. Crès, Paris : Éditions Oxus, 634 pages.
- Chamoux, François (1963). *La civilisation grecque à l'époque archaïque et classique*, Paris: Arthaud, coll. Les grandes civilisations.
- Cheyns, André (1988). « La structure du récit dans l'Illiade et l'Hymne homérique à Déméter » dans *Revue belge de philosophie et d'histoire*, vol. 66, n° 66-1.
- Comte, Fernand (2004). *Larousse des mythologies du monde*, Paris: Larousse.
- Cotterell, Arthur (1996). *Encyclopédie de la mythologie*, traduit par Régine Cavallaro, Jean-Max Capmarty, Olivier Fleuraud, Paris: Celiv.
- Cotterell, Arthur et Rachel Storm (2000). *L'encyclopédie illustrée de la mythologie. Un guide des mythes et des légendes du monde antique*, Paris: Celiv.
- D'Autais, Philippe (1993). « La Métanoïa. Premier pas sur le chemin de la guérison », *Le Chemin*, n° 20.
- D'Oriona, Sophie (2004). *Nous sommes toutes des déesses : Les archétypes féminins pour mieux se comprendre*, Montréal : les Éditions de l'Homme, 215 pages.
- De Gravelaine, Joëlle (2005). *La Déesse sauvage*, St-Jean de Braye : Éditions Dangles.
- Dartiguenave, Jean-Yves. (2001). *Rites et ritualité : Essai sur l'altération sémantique de la ritualité*, Paris : L'Harmattan, 255 pages.
- Desautels, Jacques (1988). *Dieux et mythes de la Grèce ancienne. La mythologie gréco-romaine*, Québec: Les Presses de l'Université Laval.
- Eliade, Mircea (1957). *Mythes, rêves et mystères*, Paris: Gallimard, coll. Folio/Essais.

- Eliade, Mircea (1963). *Aspects du mythe*, Paris: Gallimard, coll. Folio/Essais.
- Eliade, Mircea (1965). *Le sacré et le profane*, Paris : Gallimard.
- Eliade, Mircea (1969). *Le mythe de l'éternel retour : Archétypes et répétition, nouvelle édition revue et augmentée*, Paris: Gallimard, coll. Folio/Essais.
- Eliade, Mircea (1981). « Mythe. Approche d'une définition », *Dictionnaire des mythologies*, Paris: Flammarion, tome II, p. 138-140.
- Goffman, Erving (1974). *Les rites d'interactions*, Paris : Éditions de minuit.
- Grimal, Pierre (1969). *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, 4^{ième} édition, Paris: Presses Universitaires de France.
- Grimal, Pierre (1976). *Dictionnaire de la mythologie grecque et romaine*, 5^{ième} édition, Paris: Presses Universitaires de France.
- Guirand, Félix (1935). *Mythologie générale*, Paris: Librairie Larousse.
- Hadot, Pierre (2002). *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris: Albin Michel.
- Homère (1938). « Hymne homérique à Déméter » dans *Hymnes*, texte établi et traduit en français par Jean Humbert, Paris: Belles Lettres.
- Houston, Jean (1996). *Une vie mythique: Apprendre à vivre notre grande histoire*,
- James, Joyce (1939). *Finnegans Wake*, New York : Viking Press.
- Jeffrey, Denis (2003). *Éloge des rituels*, Québec : Les Presses de l'Université Laval, 230 p.
- Johnson, Robert A. (1977). *She: Understanding Feminine Psychology*, San Francisco: Harper & Row.
- Kérényi, Charles (1957). *La religion antique*, Genève: Georg.
- Kirk, Geoffrey Stephen (1970). *Myth: Its Meaning and Functions in Ancient and Other Cultures*, Cambridge: University Press, p. 1-42.
- Leenhardt, Maurice (1947). *Do Kamo. La personne et le mythe dans le monde mélanésien*, Paris: Gallimard.
- Lévi-Strauss, Claude (1955). « La Structure des Mythes », texte annoté par Elizabeth Benware d'après l'article original: "The Structural Study of Myth", in : "MYTH, a Symposium", *Journal of American Folklore*, vol. 78, n° 270, oct.-déc. 1955, p. 428-444.

- Lieberman, Morton et Harvey Peskin (1992). « Adult life crises », dans J. E. Birren, R.B. Sloane et G.D. Cohen (Eds), *Handbook of mental health and aging* (2^e éd.) San Diego : CA: Academic Press, p. 119-143.
- Morel, Corinne (2004). *Dictionnaire des symboles, mythes et croyances*, Paris: l'Archipel.
- Mylonas, George E. (1961). *Eleusis and the Eleusinian Mysteries*, Princeton: Princeton University Press.
- Neri, Claudio (1998). « Crise de la présence et mythologème. Hommage à Francesco Corrao ». Séminaire de recherche et de doctorat « *Les modèles de l'anthropologie* », 5 mars 1998, Université Lumière Lyon 2. Repéré à <http://lnx.claudioneri.it/wp-content/uploads/2013/05/crise-de-la-presence-et-mythologeme.pdf>
- Pinkola Estés, Clarissa (1996). *Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de la Femme sauvage*, traduit de l'américain par Marie-France Girod, Paris: Éditions Grasset et Fasquelle, 487 pages.
- Pinkola Estés, Clarissa (2006). *La danse des grand-mères*, traduit de l'anglais par Marie-France Girod, Paris : Éditions Grasset et Fasquelle, 125 pages.
- Quentin, Florence (2012). *Isis l'Éternelle: Biographie d'un mythe féminin*, Paris: Albin Michel.
- Quentin, Florence (2012). *Les chemins de la guérison. Cultes à mystères, l'âme purifiée*. Repéré sur le site Le Monde des Religions. Repéré à : http://www.lemondedesreligions.fr/mensuel/2012/54/cultes-a-mysteres-l-ame-purifiee-22-06-2012-2597_189.php. [Consulté le 20 juillet 2015].
- Seller Philippe (1984). « Qu'est-ce qu'un mythe littéraire ? » dans *Littérature. La farcissure. Intertextualités au XVI^e siècle*, n° 55, octobre 1984, p. 112-126.
- Van Riet, Georges (1960). « Mythe et vérité », *Revue philosophique de Louvain*, vol. 58, n° 57, p. 15-87.
- Vernant, Jean-Pierre (1982). *Mythe et société en Grèce ancienne*, Paris: Maspero.
- Vernant, Jean-Pierre (1985). « Grèce. Le problème mythologique », *Dictionnaire des mythologies*, Paris: Flammarion.
- Wulf, Christoph (2005). « Rituels », dans *Hermès43 Rituels*, Paris : CNRS Éditions.
- Xiberras, Martine (2002). *Pratique de l'imaginaire*, Québec : Presses de l'Université Laval.

Psychologie, psychanalyse, développement de l'adulte et transitions de vie

- Agnel, Aimé (2004). *Jung, La passion de l'Autre*, Toulouse: Milan.
- Ainsworth, Mary D.S., Mary C. Blehar, Everett Waters et Sally Wall (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of Strange Situation*. New Jersey: Erlbaum.
- Artaud, Gérard (1985). *L'adulte en quête de son identité*. Presses de l'Université d'Ottawa.
- Assagioli, Roberto (1994). *Le développement transpersonnel*, Paris : Desclée de Brouwer.
- Baum, Scott (2015). « Bioenergetics Analysis », *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*, Thousand Oaks: Sage Publications Inc., p. 114-116.
- Bee, Helen et Denise Boyd (2011). *Les âges de la vie, 4^e édition*. Les traductions l'encrier, Saint-Laurent : Éditions du Renouveau pédagogique Inc.
- Bellefleur-Raymond, Denise (2003). *Trois défis du mitan de la vie*, Montréal: Fides, 148 p.
- Bohleber, Werner (2014). « Le concept d'intersubjectivité en psychanalyse : une évaluation critique », *L'année psychanalytique internationale*. 2014. Vol. 1.
- Boukaram, Christian (2011). *Le pouvoir anticancer des émotions*, Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Bouty, Marion (2011). *Troubles de l'attachement et difficultés d'adoption*, mémoire de maitrise, Université Claude Bernard-Lyon I, département de biologie humaine, Unité d'Enseignement Anthropologie, Ethnologie et Sociologie de la Santé.
- Bowlby, John (1978). *Attachement et perte*, tome 1, L'attachement, Paris : PUF.
- Bowlby, John (1978). *Attachement et perte*, tome 2, *Séparation : angoisse et colère*, Paris : PUF.
- Bowlby, John (1984). *Attachement et perte*, tome 3, *Perte : tristesse et dépression*, Paris :PUF.
- Brillon, Monique (2014). *Le symptôme somatique a-t-il un sens?* Conférence dans le cadre des journées de formation continue présentée aux psychologues et aux psychothérapeutes de la région par le CFCPSY SAG-Lac.
- Brouillard, Gaétan (2015). *La santé repensée*, Montréal: Les Éditions de l'Homme.
- Bücker, Maurice (1969). *Cosmic Consciousness*, New York: E.P. Dunton.

- Bydlowski, Monique. *Apport de Winnicott au travail psychanalytique à la maternité*. Repéré à <http://fripsi.pagesperso-orange.fr/Bydlowski.htm> [consulté novembre 2014]
- Caouette, Louise (2011). *L'expérience d'émergence de soi dans le contexte de la psychothérapie eidétique : une recherche phénoménologique*. Thèse de doctorat, Québec : Université Laval.
- Charest, Rose-Marie (2011). « La frontière entre dépendance et amour », le journal *La Presse*, 18 mars 2011.
- Colarusso, C.A. et R.A. Nemiroff (1981). *Adult Development: A New Dimension in Psychodynamic Theory and Practice*, New York: Plenum Press, 290 pages.
- Collange, Christiane (2005). *La deuxième vie des femmes*, Paris : Robert Laffont, 296 pages.
- Costello, Peter (2013). *Attachment-Based Psychotherapy*, Washington: APA.
- Cozolino, Louis (2012). *La neuroscience de la psychothérapie : Guérir le cerveau social*, traduit par Marie-Pascale Martorell et Susan Markel, Montréal : Les Éditions du CIG.
- Cyrulnik, Boris (2006). *De chair et d'âme*, Paris: Éditions Odile Jacob.
- Cyrulnik, Boris et Claude Seron (2009), *La résilience ou comment renaitre de sa souffrance*, Paris: Fabert.
- D'Ansembourg, Thomas (2008). *Qui fuis-je? Où cours-tu? A quoi servons-nous? Vers l'intériorité citoyenne*, Montréal : Éditions de l'Homme, 278 pages.
- De Monléon J.V. et coll. (2003). Les consultations post-adoption. *Archives de Pédiatrie 10*, Supplément 1. p. 240-242.
- Dalpé, Yves (2014). « Quelle psychothérapie est la plus efficace », *Le Soleil*, 9 mars 2014.
- Deikman, Arthur (1982). *The Observing Self. Mysticism and psychotherapy*, Boston: Beacon Press.
- Delisle, Gilles (2001). *Vers une psychothérapie du lien*, Montréal : Les Éditions du Reflet.
- Delourmel, Christian (2002). « “ La crainte de l'effondrement et autres situations cliniques ” par D. W. Winnicott », *Revue française de psychanalyse* 2002/4, vol. 66, p. 1325-334.
- Duchesne, André (2001). « Agence, culpabilité, responsabilité », *Présence*, vol. 6, n° 2.
- Erikson, Erik H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*, New York: Norton.

- Erikson, Erik H. (1972). *Adolescence et crise: la quête d'identité*. Titre original: *Identity, youth and crisis* (1968), Paris: Flammarion, 328 pages.
- Erikson, Erik H. (1982). *The life cycle completed. A review*, New York: Norton, 108 pages.
- Erikson, Erik H. (1982b). *Enfance et société, 7^e édition*, traduit de l'anglais par A. Cardinet, Neuchâtel : Delachaux et Niestlé, 285 pages.
- Ferenczi, Sandor (1929). *L'enfant mal accueilli et sa pulsion de mort*, traduit par Judith Dupont et l'équipe du Coq-Héron, France. Repéré à: http://psycha.ru/fr/ferenczi/1929/mal_accueilli.html
- Ferenczi, Sandor (2013). *Transfert et introjection*, traduit par Judith Dupont et Philippe Garnier, Paris : Payot.
- Fonagy, Peter (2004). *Théorie de l'attachement et psychanalyse*, Toulouse : Érès, coll. La vie de l'enfant.
- Frankl, Viktor E. (1988). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, traduit par Clifford J. Bacon et Louise Drolet, Montréal : Éditions de l'Homme, 164 pages.
- Frey-Rohn, Liliane (1991), in C. Zweig et J. Abrams (eds.), *Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*, Los Angeles : Jeremy P. Tarcher.
- Gauthier, Jacques (1999). *La crise de la quarantaine*, Paris : Le Sarment-Fayard.
- Giffard, Dominique (1986). *Winnicott, sur le site Psychiatrie infirmière*. Repéré à <http://psychiatriinfirmiere.free.fr/infirmiere/formation/psychiatrie/enfant/therapie/winnicott.htm> [consulté le 20 mai 2014].
- Girard Line et Gilles Deslile (sous la dir.) (2012). *La psychothérapie du lien. Genèse et continuité*, Montréal : les éditions du CIG.
- Greenberg, Leslie S. (2008). « The Clinical Application of Emotion in Psychotherapy », In M.Lewis et all. (Eds.), *Handbook of Emotions*, New York : Guilford.
- Grenier, Louise (2011). *L'absence de la mère. Retrouver le lien perdu avec soi*. Montréal : Les Éditions Quebecor.
- Grof, Stanislav (1996). *Psychologie transpersonnelle*, traduit et adapté de l'américain par Paul Couturiau et Christel Rollinat, Monaco : Éditions du Rocher.
- Hibbard, Whit (2003). « Ecopsychology : a Review », *The Trumpeter, Journal of Écosophy*, vol. 19, n° 2. Tiré du site Écopsychologie. Repéré à <http://eco-psychologie.com/recherche/harold-searles/> [consulté le 25 septembre 2015].

- Houde, Renée (1999). *Les temps de la vie. Le développement psychosocial de l'adulte*, 3^e éd., Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur.
- Juignet, Patrick (2012). « Modèle interne opérant et psychisme ». Site Web professionnel. Repéré à : <http://www.psychisme.org/Epistemo/MIOpsychisme.html>
- Jung, Carl G. (1938). *New paths in psychology*, Collected Works Psychology and Religion: West and East, Princeton: Princeton University Press.
- Jung, Carl G. (1959). *Carl Jung : Face to face*. Entrevue réalisée par John Freeman à la BBC, 32:45. Repéré à https://www.youtube.com/watch?v=FPGMWF7kU_8
- Jung, Carl G. (1966). *Ma vie : Souvenirs, rêves et pensées*, Paris : Gallimard, 532 pages.
- Jung, Carl G. (1967). *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, édition revue et corrigée, traduit de l'allemand, préfacé et annoté par le Docteur Roland Cahen, Paris: Gallimard. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1933.
- Jung, Carl G. (1968). *The archetypes and the collective unconscious*, Princeton N.J. : Princeton University Press, 461 pages.
- Jung, Carl G. (1975). *Les racines de la conscience – Études sur l'archétype (Archétypes en psychologie jungienne)*, traduit par Dr Roland Cahen et Yves Le Play, Fercé sur Sarthe, France : Editions Buchet Chastel.
- Jung, Carl G. (1987). *L'homme à la découverte de son âme*, Paris: Éditions Albin Michel.
- Jung, Carl G. (1991). *Types psychologiques*, 7^e édition, préface et traduction de Y. Le Lay, Genève : Georg éditeur. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1950.
- Jung, Carl G. (2002). *L'homme et ses symboles*, Paris : Robert Laffont. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1964 sous le titre *Man and his symbols*.
- Kaës, René (2013). *Un singulier pluriel. La psychanalyse à l'épreuve du groupe*, 2^e édition revue et augmentée, Paris : Dunod.
- Labonté, Marie Lise et Nicolas Bornemisza (2006). *Guérir grâce à nos images intérieures*, Montréal: les Éditions de l'Homme.
- Lannert, Jonna. « Resistance and Countertransferences Issues with Spiritual and Religious Patients », *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 31, 1991, p. 67-76.
- Lecomte, Conrad. *Quel est le secret des intervenants efficaces? Réflexions sur quelques éléments explicatifs*. Conférence tenue à l'Université de Montréal. Repéré à <http://cps02.securdev.com/LinkClick.aspx?fileticket=hSoXfpNNKfA=> [consulté le 24 janvier 2016].

- Lehmann, Jean-Pierre (2012). « Rayonnement de Winnicott » dans *Le monde Diplomatique*, juillet 2012
- Levinson, Daniel J. (1982). *The seasons of man's*, New York : Ballantine Books, 384 pages.
- Levinson, Daniel J. (1986). « A conception of adult development », *American Psychologist*, vol. 41(1), Janvier 1986.
- Levinson, Daniel J. (1990). « A theory of life structure development in adulthood », dans C.N. Alexander et E. J. Langer (Eds), *Higher stages of human development* New York: Oxford University Press, p. 35-54.
- Levinson, Daniel J., avec la collaboration de Judy D. Levinson (1996). *The Seasons of a Woman's life*, New York: Ballantine Books, 438 pages.
- Lowen, Alexander (1976). *Le corps bafoué*, traduit par Michèle Fructus, Paris: Tchou.
- McDougall, Joyce (1989). *Théâtres du corps. Le psychosoma en psychanalyse*, Paris: NRF Éditions Gallimard, p. 125-126.
- Main, Mary and Judith Solomon (1986). « Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment pattern », In T.B. Brazelton & M.W. Yogman (eds), *Affective Development in Infancy*. p. 95-124.
- Martel, Mariette. *Concept du Soi et assuétude*, sur le site web de Josée Jobin et Luc Sévigny. Repéré à <http://www.jobinsevigny.ca/concept-du-soi-et-assuetude/>
- Maslow, Abraham H. (1972). *Vers une psychologie de l'Être*. Titre original *Toward a Psychology of Being* (1968), traduit de l'anglais par Mesrie-Hadesque, Paris : Fayard.
- Maugin, Marcelle (2009). *Être psychothérapeute autrement. De l'écoute à la « rencontre »*, Paris : l'Harmattan.
- Meyer, Richard (2010). *Le manifeste de la psychothérapie intégrative*, Paris : Éditions Dangles.
- Miller, Alice (1983). *Le drame de l'enfant doué. À la recherche du vrai Soi*, traduction de Bertrand Denzler et Jeanne Étoré, Paris: PUF.
- Miller, Alice (1996). *L'avenir du drame de l'enfant doué: Les options de l'adulte*, traduction de Léa Marcoux, Paris: PUF.
- Miller, Alice (2010). *L'essentiel*, Paris : Flammarion.
- Monbourquette, Jean (1999). *À chacun sa mission. Découvrir son projet de vie*, Ottawa : Novalis.

- Monbourquette, Jean (2001). *Apprivoiser son ombre : le côté mal-aimé de soi*, Ottawa/Paris: Novalis/Bayard, 182 pages.
- Monbourquette, Jean (2002). *De l'estime de soi à l'estime du Soi : de la psychologie à la spiritualité*, Ottawa/Paris : Novalis/Bayard, 224 pages.
- Monbourquette, Jean (2008). *Médecin de l'âme*, Ottawa: Novalis.
- Monbourquette, Jean (2013). *Le guérisseur blessé*, Montréal : Novalis.
- Murdock, Maureen (1993). *Le parcours de l'héroïne ou la féminité retrouvée*, traduit de l'américain par Monique Lebailly, St-Jean-de-Braye : Éditions Dangle, 229 pages.
- Neri, Claudio (2007). « La notion élargie de champ », *Psychothérapies*. Vol. 27.
- Northrup, Christiane (2010). *La sagesse de la ménopause. Cultiver la santé physique et psychique durant cette période de changement*. Traduit de l'anglais par Marie Gonthier. Varennes : Éditions ADA Inc., 844 pages. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 2001 sous le titre *The wisdom of menopause*.
- Paine-Gernée, Karen et Therry Hunt (1990). *Emotional Healg*, New York: Warner Books.
- Peille, Françoise (2005). *Frères et Sœurs : chacun cherche sa place*, Paris : Hachette pratique.
- Pelletier, Pierre (1994). « Psychothérapies : le retour de l'esprit » dans *Théologiques*, vol. 2, n° 2, p. 41-62.
- Pelletier, Pierre (1996). *Les thérapies transpersonnelles*, Montréal : Éditions Fides.
- Pelletier, Pierre (2008). *Au-delà du moi. Les thérapies transpersonnelles*, Montréal : Liber.
- Pillet, Violaine (2007). « La théorie de l'attachement: pour le meilleur et pour le pire », *Dialogues*, 2007/1, n° 175, p. 7-14.
- Reich, Wilhelm (1992). *L'analyse caractérielle*, 3^e édition, traduit de l'allemand par Pierre Kamnitzer, Paris : Science de l'homme Payot. L'ouvrage original est paru en 1933.
- Rogers, Nathalie (1987). *Émergence du féminin. Dix années de transition au mitan de la vie*, traduit de l'anglais par Jacques Courchesne et Louise Lettre, Chicoutimi : Gaëtan Morin éditeur, 245 pages.
- Rosenberg, Jack Lee, avec la collaboration de Marjorie L. Rand et Diane Asay (1989). *Le corps, le Soi et l'âme*, traduction française par Anne Gagnon, Montréal: Éditions Québec/Amérique. Titre original : *Body, Self and Soul : Sustaining Integration* (1987).

- Roussillon, René (2012). *Manuel de pratique clinique en psychologie et psychopathologie*. Paris : Elsevier Masson.
- Rudge, Ana Maria (2007). « La pulsion de mort dans la clinique psychanalytique », *Cliniques méditerranéennes*, Paris: Érès, n° 75, p.193-204.
- Sédillot, Carole (2003). *ABC de la Psychologie jungienne*, Paris : Éditions Grancher.
- Sharp, Daryl (1992). *La quarantaine héroïque : anatomie d'une crise*, traduit de l'anglais par Hélène Séveyrat, Lachine : les Éditions de la Pleine Lune, 189 pages.
- Sheehy, Gail (1979). *Passages : les crises prévisibles de l'âge adulte*, Montréal: Presses Sélect Ltée, 316 pages.
- Shore, Allan N. (2008). *La régulation affective et la réparation du Soi*, traduit de l'anglais par le groupe NeuROgestalt, Montréal : les Édition du CIG.
- Spitz, René A. (1968). *De la naissance à la parole. La première année de la vie*, Paris : PUF. Cet ouvrage est paru en 1965 sous le titre *The first year of life*.
- Stern, Daniel N. (1989). *Le monde interpersonnel du nourrisson. Une perspective psychanalytique et développementale*, traduit de l'américain par Alain Lazartigues et Dominique Pérard, Paris : Presses Universitaires de France. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1985 sous le titre *The interpersonal word of the infant*.
- Stern, Daniel N. (2003). *Le moment présent en psychothérapie : un monde dans un grain de sable*, traduit de l'anglais par Michèle Garène, Paris : Odile Jacob. Cet ouvrage est paru en 2004 sous le titre *The present moment in psychotherapy and everyday life*.
- Stern, Daniel N. (2010). *Les formes de vitalité : psychologie, arts, psychothérapie et développement de l'enfant*, traduit de l'anglais par Jacqueline Henry, Paris : Odile Jacob.
- Taubes, Isabelle. « Aîné, cadet... un rang pour la vie? », *Psychologie*. Repéré à <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Confiance/Articles-et-Dossiers/Trouver-sa-place/Aine-cadet-un-rang-pour-la-vie>
- Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to Life*, Boston : Little Brown, 396 pages.
- Viorst, Judith (1988). *Les renoncements nécessaires : tout ce qu'il faut abandonner pour devenir un adulte*, traduction française par Hélène Collon, Paris: Robert Laffont.
- Von Franz, Marie-Louise (1964). « Le processus d'individuation » dans *L'Homme et ses symboles* de C.G. Jung, Paris : Éditions Robert Laffont.
- Von Franz, Marie-Louise (1975). *C.G. Jung, son mythe en notre temps*, Paris : Éditions

- Buchet/Chastel, 345 pages.
- Wall, Kathleen et Gary Ferguson (2005). *Rites de passage. Célébrer les temps forts de la vie*, France : Éditions Jouvence, 277 pages.
- Weil, Pierre (1988). *L'homme sans frontières. Les états modifiés de conscience*, Paris : L'espace bleu, 204 pages.
- Wikman, Monika (2004). *Pregnant Darkness. Alchemy and the rebirth of consciousness*, Maine : Nicolas Hays Inc.
- Wilber, Ken (1980). *Beyond Ego*, Los Angeles: Éditions J.P. Tarcher Inc.
- Wilber, Ken (2008). *Le livre de la vision intégrale. Relier épanouissement personnel et développement durable*, traduit de l'américain par Maurice Brasher et Myriam Mora, Paris : Inter-Éditions Dunod, 230 pages.
- Winnicott, Donald W. (1969). *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Paris: Editions Payot.
- Winnicott, Donald W. (1970). *Processus de maturation chez l'enfant. Développement affectif et environnement*, Paris : Payot. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1965 sous le titre *Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*.
- Winnicott, Donald W. (1971). *Jeu et réalité*, Paris : Gallimard.
- Winnicott, Donald W. (1974). « Fear of breakdown », *International Review of Psycho-Analysis*, no 1.
- Winnicott Donald W. (1975). « La crainte de l'effondrement ». Collectif d'auteurs, *Figures du vide. Nouvelle Revue de Psychanalyse* 11, p. 35-44.
- Winnicott, Donald W. (1988). *L'enfant et le monde extérieur*, 2^e éd., Paris: Payot. Cet ouvrage est paru dans sa version originale en 1964 sous le titre *The Child the Family and the Outside World*.
- Winnicott, Donald W. (1999). *L'enfant, la psyché et le corps*. Traduit de l'anglais par Madeleine Michelin et Lynn Rosaz. Paris : Petite Bibliothèque Payot.
- Winnicott, Donald W. (2006). *La mère suffisamment bonne*, Paris : Editions Payot et Rivages.
- Woodman, Marion (1992). *La vierge enceinte. Un processus de transformation psychologique*, traduit de l'anglais par Solange Boissonneault et Geoffrey Vitale, Lachine : Les Éditions de la Pleine Lune.

- Woodman, Marion (1994). *Obésité, anorexie nerveuse et féminité refoulée*, traduit de l'anglais par Solange Boissonneault et Geoffrey Vitale, Lachine : Les Éditions de la Pleine Lune.
- Woodman, Marion (1996). *Obsédée de la perfection*, traduit de l'anglais par Solange Boissonneault et Geoffrey Vitale, Lachine : Les Éditions de la Pleine Lune.
- Zazzo, René (1976). *Le Groupe Familial*, n°71, 04/76. Repéré à <http://psychiatriinfirmiere.free.fr/infirmiere/formation/psychologie/psychologie/attachement.htm>

Sciences humaines et sociales

- Anderson, J. (1997). *Social Work with Groups : A Process Model*, New York : Longman.
- Arcand, Michelle et Lorraine Brissette (1998). *Échec au burnout. Guide à l'intention des intervenants sociaux*, Montréal : Chenelière/McGraw-Hill.
- Argyris, Chris et Donald A. Schön (1974). *Theory in Practice: Increasing Professional Effectiveness*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Bergonnier-Dupuy, Gevenière (1999). « Pratiques éducatives parentales auprès des jeunes enfants » dans Y. Lemel et B. Roudet, *Filles et garçons jusqu'à l'adolescence: socialisations différentielles*, Paris: L'Harmattan.
- Bernier, Diane (1994). *La crise du burnout*. Montréal: Stanké.
- Berteau, Ginette (2011). *La pratique de l'intervention de groupe. Perceptions, stratégies et enjeux*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Braconnier, Alain (1996). *Le sexe des émotions*, Paris: Odile Jacob.
- Brunet, Dominique (2009). *Une approche en psychothérapie éclectique intégrative : ou l'œcuménisme en terre psy*, Saint-Denis : Publibook.
- Carignan, Louise (2011). « Principales approches en travail social », dans *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle*, sous la direction de Daniel Turcotte et Jean-Pierre Deslauriers, Québec : les Presses de l'Université Laval, 190 pages.
- Carignan, Louise et Marc Fourdrignier (2013). *Pratiques réflexives et référentiels de compétences dans les formations sociales*, Québec: Presses de l'Université du Québec
- Cloutier, Richard. *Un burn out? Non merci, ça ne me tente pas. Théorie et pratique: le savoir-faire de l'intervenant*. Conférence présentée à l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, le 23

- octobre 2012. Repéré à http://www.aitq.com/pdf/actes/2012/Dr_Richard_Cloutier.pdf [consulté en ligne le 14 septembre 2014]
- Cromer, Sylvie (2005). « Vies privées des filles et des garçons: des socialisations toujours différentielles? », *Femmes, genre et sociétés: l'état des savoirs*, sous la direction de Margaret Maruani, Paris: La découverte.
- Deslauriers, Jean-Pierre et M. Kérisit (1997). « Le devis de recherche qualitative », dans Jean Poupart *et al*, *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*, Boucherville : Gaëtan Morin Éditeur, p. 85-111.
- Garland, J., H. Jones et R. Kolodny (1976). « A model for stages of development in social work groups », in S. Bernstein (sous la dir.), *Explorations in Group Work*, Boston : Milford Press, p. 17-71.
- Hallet, Françoise (2003). « L'enfant souffrant de troubles de l'attachement », *La Revue de la Médecine Générale*, n° 206.
- Hodge, David R., & Suzanne Bushfield (2006). Developing spiritual competence in practice *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 15(3-4), p. 101-127.
- Legault, Maurice et André Paré (1995). « Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles », *Cahiers de la recherche en éducation*, vol. 2, n° 1, p. 123-164.
- Lewin, Kurt (1951). *Field Theory in Social Science*, New-York: Harper and Row.
- Lhotellier, Alexandre et Yves St-Arnaud (1994). « Pour une démarche praxéologique », *Nouvelles Pratiques sociales*, vol. 7, no. 2, p. 93-109.
- Mandeville Lucie (2004). « Pour que la formation rejoigne la pratique » dans *Apprendre autrement : pourquoi et comment*, Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Mercier, Lucie (2000). *À la retraite, re-traiter sa vie*, Montréal: Éditions de l'Homme.
- Moyse Steinberg, Dominique (2008). *Le travail de groupe. Un modèle axé sur l'aide mutuelle*, Québec : PUL, 290 pages.
- St-Arnaud, Yves (2000). *Les petits groupes. Participation et communication*, 2^e éd., Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal, les Éditions du CIM.
- Schiller, L.Y. (1995). « Stages of development in women's groups: A relational model », in R. Kurland & R. Salmon (eds.), *Group Work Practice in a Troubled Society: Problems and Opportunities*. New York: Haworth Press, p. 117-138.

- Schiller, L.Y. (1997). « Rethinking stages of development in women's groups: implications for practice », *Social Work with Groups*, 20 (3), p. 3-19.
- Shön, Donald A. (1994). *Le praticien réflexif. À la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*, traduit par Jacques Heynemand et Dolorès Gagnon, Montréal: Les Éditions Logiques, 418 pages. Titre original : *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*. London: Temple Smith, 1983.
- Tremblay, Chantalle (2001). *La prévention du burnout auprès des professionnels de la relation d'aide: analyse d'une intervention psychocorporelle*. Rapport de stage présenté à la Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal pour l'obtention de la Maîtrise en Service social.
- Turcotte, Daniel et Jocelyn Lindsay, avec la collaboration d'Isabelle Côté et de Geneviève Lamonde (2001). *L'intervention sociale auprès des groupes*, Montréal : Gaëtan Morin, 257 pages.
- Turcotte, Daniel et Jocelyn Lindsay (2008). *L'intervention sociale auprès des groupes 2^e édition*, Montréal: Gaëtan Morin, 276 pages
- Turcotte, Daniel et Jean-Pierre Deslauriers (2011). *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle*, Québec : les Presses de l'Université Laval, 190 pages.
- Vézina, Michel (1992). *Pour donner un sens au travail : bilan et orientations du Québec en santé mentale au travail*. Boucherville : Gaëtan Morin.
- Villeneuve, Louise (1994). *L'encadrement du stage supervisé*, Anjou: Éditions Saint-Martin.

Spiritualité et théologie pratique

- Bergeron, Richard (1982). *Le cortège des fous de Dieu*. Montréal: Éditions Paulines.
- Bergeron, Richard (2002). *Renâître à la spiritualité*, Montréal : Fides, 279 pages.
- Bergeron, Richard (2006). *La vie à tout prix: En quête d'un art de vivre intégral*, Montréal: Médiaspaul.
- Bergson, Henri (1932). *Les Deux Sources de la morale et de la religion*. Repéré à http://classiques.uqac.ca/classiques/bergson_henri/deux_sources_morale/deux_sources_morale.html
- Bouchard, Nicole (1995). *Sous l'inspiration de leur enfant. Interprétation théologique de cinq récits de vie de femmes devenant mères*. Thèse de doctorat présentée à la Faculté de théologie de l'Université de Montréal.

- Breton, Jean-Claude (1992). *Pour trouver sa voie spirituelle*, Montréal : Fides, 86 pages.
- Breton, Jean-Claude. « Les laïcs ont remis la spiritualité à l'ordre du jour », dans *La Revue Notre-Dame*, 97/11, décembre 1999.
- Breton, Jean-Claude (2006). *La vie spirituelle en questions*, Montréal : Bellarmin, 165 pages.
- Daviau, Pierrette (2010). « Les spiritualités féministes » dans *Théologiques*, vol. 18, n° 2, sous la direction de Pleshoyano, A. et M. Dumas, Montréal : Faculté de théologie et de sciences des religions de l'Université de Montréal.
- Daviau, Pierrette et Louis-Charles Lavoie (2007). *La spiritualité au mitan de la vie. Étude comparative du féminin et du masculin*, Québec : PUL, 144 pages.
- Donegani, Jean-Marie (2007). « Les récits de vie », dans *Précis de théologie pratique*, Montréal/Bruxelles : Novalis/ Lumen vitae, p.105-117.
- Dupont, Diane (2006). « Sortir la spiritualité du placard », *Reflets : revue d'intervention sociale et communautaire*, volume 12, numéro 1.
- Grand'Maison, Jacques (2013). *Une spiritualité laïque au quotidien. Neuf voies d'accès au spirituel*, Montréal : Novalis.
- Guérin, Suzanne (2012). *Spiritualité, dimension spirituelle et travail social. Proposition d'un modèle multidimensionnel pour l'intervention psychosociale : une perspective multidisciplinaire*. Essai présenté à l'Université du Québec en Outaouais comme exigence partielle de la maîtrise en travail social.
- Joncheray, Jean (2007). « Théologie et sciences humaines », dans *Précis de théologie pratique*, 2^e éd., Bruxelles: Novalis lumen vitae.
- Languirand, Jacques et Jean Proulx (2009). *L'héritage spirituel amérindien*, Montréal : Le Jour.
- Lefebvre, François (2001). « La prise en compte des dimensions religieuse et spirituelle dans l'intervention psychosociale », *Théologiques*, vol. 9, n° 2, p. 69-93.
- Lenoir, Frédéric (2004). « Le grand retour de l'ésotérisme », *Nouvel Observateur*, décembre 2004. Repéré à <http://www.fredericlenoir.com/grands-entretiens/le-grand-retour-de-lesoterisme/> [consulté le 1^{er} octobre 2014]
- McGinn, Bernard (2008). « Mystical Consciousness: A Modest Proposal » in *Spiritus: A Journal of Christian Spirituality*, volume 8, n° 1, p. 44-63.

- Melançon, Louise (1996) « Pour la guérison du monde. Une spiritualité écoféministe selon Rosemary Radford Ruether », *Spiritualité contemporaine*, sous la direction de Camil Ménard et Florent Villeneuve, Montréal : Fides, p. 271-293.
- Ménard Camil et Florent Villeneuve (sous la dir.) (1996). *Spiritualité contemporaine. Défis culturels et théologiques*, Montréal : Fides, Collection Héritage et projet, 406 pages.
- Michaud, Claude (1996). « Du passage de la religion subie à la religion choisie: des acteurs peu rationnels. Diversités des expériences spirituelles chez les jeunes adultes. Ce que révèle une enquête », *Spiritualité contemporaine*, sous la direction de Camil Ménard et Florent Villeneuve, Montréal: Fides, p. 295.
- Nadeau, Jean-Guy (2007). « Une méthodologie empirico- herméneutique », dans *Précis de théologie pratique, deuxième édition augmentée*, Montréal/Bruxelles : Novalis/Lumen Vitae, p. 222-234.
- Peelman, Achiel (1996). « Spiritualité et conscience planétaire », dans *Spiritualité contemporaine. Défis culturels et théologiques*, sous la direction de Camil Ménard et Florent Villeneuve, Montréal : Fides, p. 22-53.
- Poirier, Danielle (2011). *Une démarche d'exploration réflexive sur le sens donné à leur pratique par des infirmières du milieu de la santé au Saguenay - Lac-Saint-Jean*. Thèse de doctorat en théologie pratique présentée à la Faculté de théologie et de sciences des religions de l'Université de Montréal.
- Radford Ruether, Rosemary (1992). *Gaïa and God : An Écofeminist Theology of Earth Healing*, New York: Harper & Collins.
- Routhier, Gilles et Marcel Viau (2007). *Précis de théologie pratique 2^e édition augmentée*, Montréal/Bruxelles : Novalis/Lumen Vitae, 891 pages.
- Schneiders, Sandra (1986). « Théologie et spiritualité : étrangères, rivales ou partenaires? », traduit par Jean-Claude Breton, *Horizons*, vol. 13, n° 2.
- Sergi, Christina (2008). *Croissance spirituelle et processus du devenir Soi : proposition d'un modèle d'accompagnement spirituel à partir d'une interprétation psycho-symbolique du récit de Jésus*. Thèse présentée à la faculté des études supérieures en vue de l'obtention du grade de Ph. D. en théologie pratique. Université de Montréal.
- Sergi, Christina (2011). *L'Ouverture. Un parcours spirituel pour devenir Soi*. Tome I, Montréal : Novalis.
- Tavard, Georges (1975). *La théologie parmi les sciences humaines*, Paris : Beauchesne éditeur.

- Viau, Marcel (1993). *La nouvelle théologie pratique*, Montréal/Paris: Éditions Paulines/Éditions du Cerf, 298 pages.
- Viau, Marcel (2007). « De la théologie pastorale à la théologie pratique » dans *Précis de théologie pratique, deuxième édition augmentée*, Bruxelles: Novalis Lumen Vitae, p. 41-53.

APPENDICE A

LE QUESTIONNAIRE UTILISÉ POUR LA SÉLECTION DES PARTICIPANTES

QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire vise à évaluer votre situation actuelle et à situer votre expérience en termes de cheminement personnel et/ou en groupe. Vos réponses serviront à nous éclairer dans la sélection des sujets pour une intervention de groupe ayant trait à l'expérience humaine et spirituelle des femmes au mitan de la vie. Soyez assurée de la **confidentialité** tout au long de la démarche et à propos des données recueillies. Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à cette recherche.

Informations personnelles

Nom : _____

Adresse: _____

Téléphone: (travail) _____ (maison) _____

(Cellulaire) _____

Courriel: _____

Âge : _____

Statut (entourer) : mariée, célibataire, conjoint de fait, veuve, divorcée

Profession ou métier: _____ Années d'expérience: _____

Religion: _____ Spiritualité : _____

1. Avez-vous déjà vécu une démarche de croissance personnelle ? _____ Si oui, de quel type? (thérapie, relation d'aide, atelier de connaissance de soi, formations diverses, etc.) Quand? Pendant combien de temps? _____

1.2 Qu'est-ce que cela vous a apporté?

2. Avez-vous déjà vécu une expérience en psychothérapie? _____ Si oui, laquelle (lesquelles)?
Quand? Pendant combien de temps?

2.1 Qu'est-ce que cela vous a apporté?

3. Avez-vous déjà vécu une expérience de croissance en groupe? Si oui, de quel type? (thérapie, croissance, groupe d'éducation, de soutien, de socialisation, etc.)

3.1 Qu'est-ce que cela vous a apporté?

4. Êtes-vous capable de vous exprimer facilement par l'écrit en français? _____

5. Êtes-vous capable d'exprimer votre vécu personnel dans un groupe? _____

6. Êtes-vous capable de prendre le temps de faire de l'introspection? _____

7. Quelles sont vos motivations à participer à ce groupe? _____

8. Quelles sont vos principales préoccupations face aux enjeux du mitan de la vie ?

9. Lors des deux dernières années, quels ont été vos principaux stressseurs ?

10. Avez-vous déjà vécu des périodes de pertes de contact avec la réalité ? _____

11. Avez-vous déjà eu des idéations suicidaires? _____ Quand? _____

12. Avez-vous déjà eu un diagnostic de la part d'un psychologue, d'un médecin ou d'un psychiatre, ayant trait à votre santé mentale? _____ Si oui, lequel? _____ Prenez-vous des médicaments ? _____

13. Présentement, vous diriez que vous êtes :

a) en état d'équilibre? b) en état de vulnérabilité? c) en état de crise?

13.1 Souffrez-vous de problèmes de santé? _____ Si oui, lesquels?

14. Êtes-vous capable et prête à vous engager à être présente et à participer de façon active aux activités et aux exercices proposés pour toute la durée (mars à juin) de l'intervention de groupe (9 rencontres qui se dérouleront à Montréal, en moyenne, une journée aux deux semaines)? _____

15. Êtes-vous capable et prête à vous engager à respecter le contrat de groupe qui précisera les paramètres de fonctionnement (normes, règles) en groupe? _____

J'affirme que je suis en bonne santé physique, mentale et morale sans contre-indication connue pouvant nuire à cette intervention de groupe.

SIGNATURE REQUISE

_____	_____	_____
Nom du sujet	Signature	Date

APPENDICE B

L'AVIS DE RECHERCHE

Avis de recherche

Titre : L'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie : une perspective transpersonnelle. Analyse réflexive d'une intervention de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique.

Nous sommes à la recherche de huit femmes âgées entre 40 et 65 ans, intéressées à explorer la dimension de leur spiritualité et à expérimenter une intervention de groupe. Cette étude sur la spiritualité des femmes du mitan tiendra compte du pluralisme religieux, donnée incontournable de la culture québécoise. Ce projet de recherche a pour objectif de construire un modèle de pratique thérapeutique novateur et de mieux comprendre la spiritualité des femmes au mitan de la vie ainsi que les défis de croissance qu'elles rencontrent.

Critères de sélection :

- être capable de s'exprimer en français (oral et écrit);
- être capable d'un bon fonctionnement en groupe;
- être capable d'analyse réflexive et d'introspection;
- avoir déjà vécu une démarche de croissance personnelle (thérapie, relation d'aide, atelier de connaissance de soi, formations diverses, etc.);
- être motivée à expérimenter une démarche personnelle et de groupe;
- être motivée à approfondir la dimension de sa spiritualité;
- s'engager à écrire son récit de vie;
- s'engager à être présente et à participer de façon active aux activités et aux exercices proposés dans le cadre d'une intervention de groupe qui se déroulera à Montréal. Dates des 9 rencontres : 21 mars, 26 avril, 9 mai, 17 mai, 24 mai, 30 et 31 mai (fin de semaine), 21 juin et 20 septembre 2009.
- s'engager à respecter le contrat de groupe qui précisera les paramètres de fonctionnement (normes, règles) du groupe de croissance.

Votre participation au projet implique neuf rencontres de groupe, d'environ six heures par jour, portant sur une démarche expérientielle et d'analyse réflexive.

Cette recherche est réalisée dans le cadre du projet de doctorat en théologie pratique de Chantalle Tremblay et est supervisée sous la direction des professeurs Denise Couture, de l'Université de Montréal et Jean-Pierre Béland, de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Pour toute question concernant ce projet, contactez :

Chantalle Tremblay, t.s. (514) 529-1187

chantalletr@videotron.ca

Ce projet a été approuvé le 20-02-2009 par le Comité d'éthique de la recherche avec les êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi, no d'approbation : 602.228.01.

APPENDICE C

DÉCLARATION DE CONSENTEMENT ET DÉCLARATION D'HONNEUR

DÉCLARATION DE CONSENTEMENT

Nom de la personne responsable du projet

Chantalle Tremblay
Téléphone : (514) 529-1187 Courriel : chantalletr@videotron.ca
Étudiante au doctorat en théologie pratique
Département des Sciences Humaines
Unité d'enseignement en études religieuses, éthique et philosophie
UQAC

Titre du projet

L'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie : une perspective transpersonnelle. Analyse réflexive d'une intervention de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique.

Personne à contacter

Pour toute question concernant l'éthique de cette recherche, vous êtes invitées à contacter le président du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi, monsieur Jean-Pierre Béland,
(418) 545-5011 poste 5219.

1. Invitation à participer à un groupe de croissance

Notre recherche a pour but de construire un modèle permettant notre compréhension de l'expérience humaine et spirituelle des femmes au mitan de la vie et ce, afin ultimement, d'améliorer notre pratique thérapeutique.

Nous recherchons des femmes, âgées entre 40 et 65 ans, intéressées à :

- mieux comprendre les défis de croissance liés au mitan de la vie
- à explorer la dimension spirituelle dans leur vie
- à s'impliquer dans une démarche d'analyse réflexive à l'intérieur d'un groupe de croissance composé de femmes du mitan

2. Description du projet

Notre projet a pour but d'approfondir notre compréhension de l'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie. Nous cherchons également à concevoir une pratique thérapeutique qui tient compte d'une part, des défis de croissance spécifiques au mitan de la vie et, d'autre part, de la spiritualité des femmes. Nous empruntons ici à la théologienne Sandra Schneiders notre définition de la spiritualité comme étant « la recherche consciente d'unification de sa vie dans le dépassement de soi vers un but ultime ».

2.1 Énoncé des objectifs

Notre recherche a pour objectifs de faire l'expérience d'une intervention singulière auprès d'un groupe de femmes au mitan de la vie et de concevoir, suite à l'analyse de leurs discours (récit de vie et bilan des apprentissages), un modèle de pratique thérapeutique qui supporte les processus d'individuation et d'intériorité des femmes à l'intérieur d'une démarche d'analyse réflexive.

2.2 Exposé du rôle méthodologique des « épreuves » concernant le sujet

2.2.1 Le récit de vie

La rédaction du récit de vie du sujet nous permettra de mieux connaître l'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie. Nous voulons savoir comment elles définissent et actualisent leur spiritualité. Nous cherchons également à connaître les événements et les voies qui ont jalonné leur parcours vers la maturité ainsi que leur cheminement spirituel. Nous voulons aussi comprendre les événements et les voies qu'elles ont utilisées pour découvrir ou faire l'expérience de la dimension transpersonnelle de l'être humain.

2.2.2 L'intervention de groupe

L'intervention de groupe aura 3 volets : 1) le volet informatif a pour objectif de permettre aux sujets d'acquérir des connaissances notamment sur le cycle de vie et les enjeux développementaux au mitan, sur le processus d'individuation et sur diverses approches reliées à la psychologie transpersonnelle. 2) le volet expérientiel a pour but de permettre aux femmes d'expérimenter des processus d'intériorité. Les exercices proposés, issus de différentes techniques, auront pour but d'accroître la conscience corporelle, la reconnaissance intuitive des archétypes présents dans sa vie, la conscience témoin ainsi que la conscience de son identité profonde. 3) le volet analyse réflexive a pour objectifs de supporter le processus de croissance, de favoriser la connaissance de soi et de créer une communauté réfléchissante* à l'intérieur du groupe.

* Nous empruntons le terme « communauté réfléchissante» à Legault M. et André Paré, «Analyse réflexive, transformations intérieures et pratiques professionnelles», dans *Cahiers de la recherche en éducation*, vol. 2, no 1, 1995, pp.123 à 164.

2.2.3 Le bilan synthèse des apprentissages

Le bilan synthèse remis par chacun des sujets lors de la dernière rencontre de terminaison aura pour but de connaître leur perception des effets de l'intervention de groupe et de la démarche d'analyse réflexive.

2.3 Description des « épreuves » impliquant le sujet

L'expérience vécue du sujet est au cœur de cette recherche qui vise à approfondir notre compréhension des défis des femmes au mitan de la vie ainsi que leur spiritualité. Les épreuves se dérouleront en trois temps :

#1 Avant l'intervention de groupe, le sujet s'engage à :

- remplir un questionnaire qui fait état de leur santé mentale et physique
- se présenter à une entrevue de sélection avec l'étudiante au doctorat
- signer la déclaration de consentement
- écrire un récit de vie sur des aspects spécifiques liés aux défis du mitan et à la spiritualité (7 à 10 pages) et le remettre à l'étudiante avant le début de l'intervention de groupe.

#2 Pendant l'intervention de groupe, le sujet s'engage à :

- être présente et participer de façon active aux activités et aux exercices proposés dans le cadre d'une intervention de groupe qui se déroulera sur une période de trois mois (avril à juin 2009) pour un total de 6 rencontres de groupe d'une durée de 6 heures par jour (en moyenne, une journée aux deux semaines) qui auront lieu au 2020 rue Mont-Royal est à Montréal.

- s'impliquer activement dans une démarche d'analyse réflexive en vue d'une meilleure connaissance de soi.
- écrire sur son expérience personnelle dans un journal de bord et ce, tout au long de la durée de l'intervention de groupe.

#3 Après l'intervention de groupe

- faire une synthèse de ses expériences et de ses apprentissages au moyen de la rédaction d'un bilan qu'elle remettra lors de la rencontre de terminaison du groupe.
- être présente lors de la dernière rencontre de terminaison et partager le fruit de sa synthèse avec les autres membres du groupe.

2.4 Déclaration sur la portée et les retombées des résultats de la recherche

Les connaissances issues de cette recherche nous permettront de modéliser une pratique thérapeutique qui tient compte d'une part, des défis de croissance liés au processus d'individuation des femmes du mitan et, d'autre part, de la dimension spirituelle. Cette modélisation pourra ensuite enrichir les domaines de l'intervention de groupe, de la praxéologie et de l'enseignement de l'intervention psychosociale.

3. Évaluation des avantages et des risques

3.1 Énoncé des résultats prévisibles de l'étude :

Les avantages pour le sujet :

- meilleure connaissance de ses propres défis de croissance au mitan de la vie;
- meilleure connaissance des processus d'individuation et d'intériorité;
- apprentissages des concepts et des outils tirés des cadres théoriques de la PCI, de la théorie de la psychologie des femmes de Jean Shinoda Bolen, de l'intervention rituelle et symbolique;
- meilleure connaissance de soi (inconscient collectif, archétypes, polarités, aspects négligés de soi, enjeux personnels liés au mitan de la vie, styles défensifs, agence, etc.);
- expérimentation d'une démarche d'analyse réflexive dans un groupe de croissance;
- meilleure connaissance et expérimentation de divers niveaux de conscience (corporelle, état méditatif, état de réceptivité, état d'éveil, conscience de soi)
- apprentissages vécus à l'intérieur d'un groupe par l'aide mutuelle;
- approfondissement de la réflexion sur le thème de la spiritualité.

3.2 Description des risques prévisibles

Un risque au plan psychologique a été décelé parce que le sujet sera confronté au niveau de ses valeurs. Toutefois, ce risque est comparable à ceux que le sujet rencontre dans sa vie quotidienne. Le but de ce projet est d'aider le sujet à surmonter les défis de croissance inhérents au mitan de la vie. Si un risque de souffrance psychologique est prévisible, l'étudiante au doctorat s'engage à mettre à la disposition des sujets qui en éprouveront le besoin, deux séances gratuites en psychothérapie avec un professionnel de la santé mentale. Monsieur André Duchesne, psychologue, a accepté d'être la personne ressource en cas de besoin chez les sujets. Son numéro de téléphone est le suivant : (514) 383-8615 poste 226.

Un risque de désistement a été décelé étant donné l'inconvénient de la durée du projet puisque le sujet s'engage à participer à 6 rencontres d'une durée de 6 heures.

4. CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES ET DIFFUSION DES RÉSULTATS

4.1 Liste des dispositions prises pour sauvegarder l'anonymat et la confidentialité

Le sujet, par la signature de cette déclaration de consentement, donne à l'étudiante l'autorisation d'utiliser les données recueillies (récit de vie et bilan des apprentissages) à des fins réservées à la présente recherche (analyse et interprétation des données).

- L'étudiante s'est engagée à assurer la confidentialité des données par la signature de la déclaration d'honneur.
- Les données seront codifiées de la façon suivante : chaque sujet aura son propre dossier codifié par une lettre de l'alphabet. Le récit de vie et le bilan synthèse auront une page titre où apparaîtra le nom du sujet afin que la chercheuse puisse faire des liens entre les données (avant et après l'intervention de groupe).
- Après la réception de toutes les données et leur classement dans leur dossier respectif, l'étudiante enlèvera et détruira toutes les pages titres où apparaissent les noms des sujets. Chaque dossier sera à ce moment anonyme, représenté uniquement par une lettre de l'alphabet, qui servira de trace pour faire des liens entre les données des sujets.
- L'étudiante utilisera des pseudonymes pour illustrer les discours des femmes dans sa thèse et ne révélera aucune information qui puisse permettre qu'on reconnaisse l'identité des sujets.
- Les sujets garderont en lieu sûr leur propre journal de bord, qui servira d'outil de support à leur démarche d'analyse réflexive. Les sujets pourront l'utiliser tout au cours de l'intervention de groupe afin d'y noter, au fur et à mesure des exercices proposés, leurs expériences, leurs réflexions et leurs apprentissages.
- À la fin de l'intervention, les sujets utiliseront leur journal de bord pour se souvenir des expériences vécues dans le groupe et identifier les effets de leur démarche, afin de pouvoir produire leur bilan écrit qui sera la synthèse de leurs apprentissages.
- Les données (récits de vie et bilan des apprentissages) seront remises au directeur de recherche qui les conservera dans son bureau, à l'UQAC, dans un classeur barré dont lui seul aura la clé. Les données seront détruites 5 ans après l'obtention du diplôme de doctorat.

5. MODALITÉS RELATIVES À LA PARTICIPATION DU SUJET

5.1 Aucune rémunération ou compensation ne sera donnée au sujet.

5.2 Les sujets auront accès aux résultats de la recherche en consultant la thèse de doctorat de l'étudiante, Chantalle Tremblay, la responsable du projet.

5.3 La responsable du projet, Chantalle Tremblay, a la permission de retirer un sujet de l'expérimentation en cas de raisons majeures telles :

- bris de la confidentialité et non-respect envers un membre du groupe;
- non-respect des normes et des règlements du groupe tels que stipulés dans le contrat de groupe;
- fonctionnement dysfonctionnel du sujet dans le groupe qui perturbe la dynamique entre les membres du groupe, la démarche du groupe vers l'atteinte de ses objectifs et/ou un climat sain et positif au cœur du groupe
- pour toute autre raison valable que peut justifier l'étudiante au doctorat.

5.4 Le sujet a l'autorisation de se retirer en tout temps de la recherche sans préjudice à ses droits.

5.5 Le sujet a le droit d'obtenir, avant et pendant l'étude, réponse aux questions qu'il peut avoir à poser à la responsable de la recherche.

6. SIGNATURES REQUISES

_____	_____	_____
Nom de l'étudiante au doctorat	Signature	Date
_____	_____	_____
Nom du sujet	Signature	Date

DÉCLARATION D'HONNEUR



Université du Québec à Chicoutimi

555, boulevard de l'Université
Chicoutimi, Québec
G7H 2B1

COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

DÉCLARATION D'HONNEUR

Je, soussigné(e) _____, à titre de
_____ pour le projet de recherche

m'engage à respecter le caractère confidentiel de toute information nominative dont j'aurai accès dans le cadre du projet de recherche ci-haut mentionné et à ne pas divulguer, reproduire ou utiliser, d'une quelconque manière, cette information autrement que pour les fins pour lesquelles elle m'est communiquée.

Je m'engage également à respecter la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'Université du Québec à Chicoutimi, l'*Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains* ainsi que la loi et les règles de l'art en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains et ce, tant au niveau de la cueillette d'information confidentielle, de son traitement que de sa diffusion.

J'ai signé à _____, ce ____ jour du mois de _____ de
l'an ____.

Nom

Signature

Adresse

Téléphone

Courriel

Témoin (Nom)

Signature

APPENDICE D

FICHE DE RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Renseignements personnels

Afin de compléter le portrait des participantes du groupe, j'ai besoin de renseignements supplémentaires sur votre situation personnelle.

Nom :

Niveau de scolarité (DES, DEP, DEC, BAC, etc.):

Domaine/ champs d'études académiques :

Situation actuelle d'emploi (travailleuse à temps plein, à temps partiel, chômage, aide sociale, retraitée, contractuelle) :

Niveau socioéconomique (salaire annuel):

Structure familiale (seule, nucléaire, recomposée, monoparentale, etc.) :

Nombre d'enfants, sexe et âge :

Bref résumé des attentes initiales face à cette intervention de groupe :

APPENDICE E

CONSIGNES POUR LA RÉDACTION DU RÉCIT DE VIE

Projet de recherche sur l'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie

CONSIGNES POUR LA RÉDACTION DU RÉCIT DE VIE

Dans le cadre de cette recherche, vous êtes invitée à écrire votre récit de vie sur deux thèmes spécifiques : votre parcours de femme vers la maturité et votre spiritualité.

1. Votre parcours de femme vers la maturité

1.1 Vous êtes invitée à raconter les expériences ou les événements de votre vie qui, dans le passé, ont marqué les étapes de votre parcours vers la maturité.

1.2 Nous aimerions aussi connaître quelles sont vos préoccupations et vos défis de croissance dans votre vie actuelle comme femme du mitan de la vie.

2. Votre spiritualité

2.1 D'autre part, vous êtes invitée à décrire comment vous définissez votre spiritualité et de quelle manière vous actualisez votre spiritualité dans votre vie actuelle.

2.2 Vous êtes aussi invitée à décrire quelles sont les expériences ou les événements qui, dans le passé, ont jalonné le parcours de votre cheminement spirituel.

2.3 Finalement, si cela s'applique à votre vécu, vous êtes invitée à :

- a) raconter les expériences où vous avez été en contact avec un niveau de conscience différent du niveau de conscience ordinaire.
- b) Ceci vous amènera à décrire quels sont les événements ou les lieux qui vous ont permis de découvrir et de vivre une telle expérience.
- c) En quoi cette expérience a eu une influence dans votre vie?

Longueur suggérée du texte : Format Word, 7 à 10 pages, à 1.5 interligne.

Date de remise du récit de vie : lors de notre rencontre du 26 avril 2009

Un grand merci et bonne rédaction de récit de vie!

Chantal Tremblay, responsable de la recherche

APPENDICE F

LE CONTRAT DE GROUPE

Projet de recherche sur l'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie

CONTRAT DE GROUPE

L'intervention de groupe qui nous concerne se déroulera sur une période de trois mois, à l'intérieur d'un groupe de croissance, fermé et temporaire, composé de 8 femmes âgées entre 40 et 65 ans. Il y aura 6 rencontres d'une durée de 6 heures par jour. La dernière rencontre aura lieu après la démarche intensive du groupe et ce, afin de permettre aux participantes d'intégrer les différents aspects de leur expérience et d'écrire leur bilan synthèse.

Ce groupe de croissance a pour buts d'accroître le potentiel des membres, leur conscience de soi et leur capacité d'introspection. «Les groupes de croissance offrent aux membres la possibilité d'être plus conscients de leurs émotions, de leurs croyances et de leurs comportements. Ils ont généralement pour but de faciliter les transitions qui se produisent au cours d'une vie». Ce groupe s'adresse à des femmes qui ont le potentiel de s'enrichir mutuellement. Une attention particulière sera donc accordée à l'aide mutuelle dans les relations entre les femmes du groupe puisqu'elles pourront s'entraider en partageant leur vécu et leurs réflexions sur leur expérience de vie au mitan, à l'intérieur d'un cercle de parole.

Les normes sont des règles de conduite sur lesquelles les membres se sont mis d'accord et qui les guident dans leurs interactions en spécifiant les comportements acceptables.

Chaque participante s'engage à respecter les normes suivantes :

- être présente aux six rencontres : 26 avril; 9, 24, 30 et 31 mai; 21 juin.
- participer de façon active aux activités et aux exercices proposés;
- s'impliquer activement dans une démarche d'analyse réflexive en vue d'une meilleure connaissance de soi;
- écrire sur son expérience personnelle dans son journal de bord et ce, tout au long de la durée de l'intervention de groupe jusqu'au 21 juin;
- faire une synthèse de ses expériences et de ses apprentissages au moyen de la rédaction d'un bilan synthèse à remettre à l'intervenante le 21 juin;
- être présente lors de la dernière rencontre du groupe et à partager avec les membres la synthèse de ses apprentissages;
- Arriver à l'heure; les rencontres débuteront à 9 heures;
- Informer l'intervenante en cas d'absence;
- Informer les participantes et l'intervenante sur les circonstances qui pourraient nuire à sa participation à la démarche du groupe.

Étant donné la nature de l'intervention proposée, qui implique la révélation de soi, le partage avec les autres membres du groupe d'informations à caractère personnel et intime, les participantes s'engagent à :

- Respecter l'anonymat des participantes et la confidentialité des propos révélés dans le cadre de cette intervention de groupe;
- Ne pas être sous l'influence de la drogue ou de l'alcool lors des rencontres;

- Ne pas utiliser un langage grossier;
- Ne pas se moquer des idées des autres membres;
- Être attentive à leurs propos; démontrer de l'ouverture et du respect;
- Être authentique dans ses paroles et dans ses actions.

L'intervenante s'engage :

1. à ce que la révélation de soi devienne un processus graduel et qu'il repose sur une décision consciente des membres de partager des informations personnelles;
2. à ce que la confidentialité et le respect soient des normes de groupe respectées par tous les sujets. En cas de bris de confidentialité, elle pourra utiliser son droit de retirer du groupe le sujet fautif.

Et nous avons signé, à Montréal, en ce 26 avril 2009 (NOM et Signature)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

APPENDICE G

AUTORISATION POUR ENREGISTREMENT

CONSENTEMENT ÉCRIT

**AUTORISATION POUR ENREGISTREMENT
CONSENTEMENT ÉCRIT**

Nous, soussignées, accordons l'autorisation à Madame Chantalle Tremblay d'enregistrer sur cassettes vidéo ou audio, le contenu des rencontres. Ces enregistrements seront utilisés à des fins de cueillette, d'analyse et d'interprétation des données. Nous consentons à ce que Madame Tremblay utilise ces cassettes, uniquement pour les fins de la rédaction de sa thèse de doctorat qui sera remise à l'Université de Montréal et à l'UQAC.

Madame Chantalle Tremblay s'engage à protéger la confidentialité des participantes. Elle s'engage également à détruire les cassettes, après utilisation et suite à la rédaction de sa thèse de doctorat.

Nous autorisons l'enregistrement des rencontres.

Et nous avons signé, à Montréal, en ce 26 avril 2009 (NOM et Signature)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

APPENDICE H

CONSIGNES POUR LA RÉDACTION

DU RÉCIT DE VIE REVISITÉ

**Recherche sur l'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan
de la vie**

LE RÉCIT DE VIE REVISITÉ

Consignes suggérées :

- Relire votre récit de vie et écrire vos premières impressions.
- À la lumière des expériences que vous avez vécues depuis le début de nos rencontres de groupe, comment pourriez-vous enrichir votre récit de vie?

Y a-t-il des sections que vous voudriez retravailler? Ajouter? Retrancher? Compléter?

Si oui, vous êtes invitées à produire un nouveau texte entre 3 et 10 pages.

- Format : Word à 1.5 interligne
- Date de remise : lors de notre rencontre individuelle en septembre 2009.

Un grand merci et bonne rédaction!

Chantalle Tremblay, responsable de la recherche

APPENDICE I

CONSIGNES POUR LA RÉDACTION DU BILAN SYNTHÈSE

Recherche sur l'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie

CONSIGNES POUR LA RÉDACTION DU BILAN SYNTHÈSE

Dans le cadre de notre recherche, nous avons besoin de recueillir des données afin de pouvoir évaluer les résultats de notre intervention. Vous êtes invitées, au moyen de la rédaction d'un bilan synthèse, à donner votre opinion sur différents aspects de la démarche de groupe que vous avez expérimentée pendant les six rencontres.

Vous n'êtes pas obligée de répondre à toutes les questions. Ce bilan synthèse se veut à la fois un exercice d'analyse réflexive pour favoriser l'intégration de votre expérience et une évaluation des composantes de l'intervention. Nous voulons connaître votre opinion sur ce qui a été utile et pertinent pour vous dans cette démarche de groupe. Le questionnaire proposé comporte deux types de questions :

- Des questions de nature quantitative afin de connaître votre appréciation de certains aspects de l'intervention en fonction de l'échelle suivante :
 - 0= Ne s'applique pas
 - 1= très insatisfaisant ou pas du tout d'accord
 - 2= insatisfaisant ou en désaccord
 - 3= neutre
 - 4= très bien ou en accord
 - 5= excellent ou tout à fait d'accord
- Des questions à développement, de nature qualitative, afin de connaître les effets de l'intervention de groupe sur votre situation personnelle.

Je vous remercie grandement de votre collaboration à cette recherche.

Chantal Tremblay, responsable de la recherche

1. Évaluation des composantes de l'intervention

1.1 Objectifs

- Les objectifs étaient clairs et précis ____

- Les objectifs du groupe ont été atteints ____
- Mes objectifs personnels ont été atteints ____

1.2 Contenu

- Le contenu a répondu à mes attentes ____
- La théorie sur les défis de croissance au mitan de la vie ____
- Les grandes théories du développement adulte ____
- La théorie sur les archétypes et les déesses grecques ____
- La documentation fournie (les textes distribués) ____
- Les références bibliographiques ____

1.3 Les approches et les outils proposés:

1.3.1 L'approche de la PCI (appréciation générale) ____

- Les exercices de conscience corporelle ____
- Les exercices de présence à soi ____
- Les exercices avec la frontière ____
- L'expérimentation de l'agence ____
- Les exercices de montée de charge au moyen de la danse ____
- Les exercices de respiration pour contenir la charge ____
- Le processus d'individuation (avec la mère, le père et les enfants) ____
- Les exercices liés aux étapes de la maturité affective ____

1.3.2 La théorie de Bolen sur les archétypes (appréciation générale) ____

- La connaissance des archétypes féminins ____
- La connaissance des déesses grecques ____
- Les difficultés psychologiques des archétypes liés aux déesses ____
- Les voies de croissance proposées pour chacune des déesses ____
- L'intégration des difficultés et des voies de croissances ____

1.3.3 L'intervention rituelle et symbolique (appréciation générale) ____

- La purification avec la sauge ____
- La création collective du cercle de conscientisation spirituelle ____

- La présence du cercle de conscientisation spirituelle à chaque rencontre ____
 - Le cercle de parole ____
 - L'utilisation du bâton de parole ____
 - L'utilisation d'objets symboliques ____
 - Le rituel de naissance du groupe ____
 - La connaissance des mythes et des archétypes ____
 - La découverte du mythe personnel ____
 - Les rituels individuels ____ (lesquels?)
-
-
-

- Les rituels de groupe ____ (lesquels?)
-
-
-

1.3.4 L'approche biographique (appréciation générale) ____

- Le récit de vie ____
- Le récit de vie revisité ____

1.3.5 Les outils de l'analyse réflexive (appréciation générale) ____

- L'utilisation du journal de bord ____
- Les tâches et les exercices suggérés pendant nos rencontres ____
- Les tâches et les exercices suggérés entre nos rencontres ____
- Les discussions en dyade ou triade ____
- Les discussions en grand groupe ____
- Le groupe comme communauté réfléchissante ____

1.3.6 Autres outils d'intervention

- La méditation au début des rencontres ____
- Les temps de silence, de méditation et d'intériorité ____
- L'utilisation de la musique ____

- Le choix des chansons et des pièces instrumentales ____
 - La danse ____
 - L'utilisation du dessin ____
 - L'utilisation des cartes tels les «Messages des fleurs» et autres ____
 - Autres outils?
-
-

1.3.7 Appréciation générale des approches et des outils proposés ____

2. Organisation

- Les objectifs de cette démarche étaient clairs et pertinents ____
- L'horaire proposé était adéquat (du 26 avril au 21 juin) ____
- La durée de l'activité était appropriée (6 rencontres de 6 heures) ____
- Le local et l'aménagement des lieux étaient adéquats ____
- Les tâches proposées (analyse réflexive) étaient pertinentes ____
- Les consignes des tâches étaient claires ____
- Les documents remis étaient clairs, pertinents et suffisants ____

3. Quelle est votre perception des aspects suivants liés au fonctionnement du groupe (échelle de 0 à 5) :

- La pertinence et la clarté des normes du groupe ____
- La communication entre les membres dans le groupe ____
- La participation des membres dans le groupe ____
- Le climat dans le groupe ____
- La dynamique d'entraide mutuelle ____

4. Évaluation

Suite à votre participation à cette intervention de groupe et à la lecture de votre journal de bord où vous avez noté vos expériences significatives, votre cheminement personnel, vos comportements, vos émotions et vos impressions au fur et à mesure de la démarche du groupe, vous êtes invitée à évaluer les effets de la démarche que vous avez expérimentée sur votre situation personnelle.

4. 1 Évaluation des changements observés (sur une échelle de 0 à 5)

- J'ai observé des changements significatifs dans ma situation personnelle ____
- J'ai observé des changements significatifs chez les participantes du groupe ____
- J'ai observé des changements significatifs à l'intérieur du groupe ____
- Cette intervention m'a aidée face aux défis de croissance du mitan? ____
- Cette intervention m'a aidée à vivre un processus d'individuation ? ____
- Cette intervention m'a aidée à approfondir un processus d'intériorité ____
- Cette intervention de groupe m'a aidée à approfondir ma spiritualité ? ____

4.1 Évaluation des résultats de l'intervention

Suite à votre participation à cette intervention de groupe, avez-vous l'impression que votre situation personnelle s'est : (cochez une seule réponse)

- ☐ Beaucoup améliorée ____
- ☐ Un peu améliorée ____
- ☐ N'a pas changé ____
- ☐ Un peu détériorée ____
- ☐ Beaucoup détériorée ____

• Si votre situation personnelle s'est améliorée, croyez-vous que ces changements se seraient produits si vous n'aviez pas participé à cette démarche de groupe? O/N

- Qu'avez-vous envie de dire à propos de votre cheminement personnel depuis l'étape de votre inscription jusqu'à aujourd'hui ?
- Synthèse des principaux changements personnels que vous attribuez à l'intervention expérimentée.
- Synthèse des principaux apprentissages que vous avez faits.
- Synthèse des aspects de l'intervention qui ont été les plus significatifs.
- Synthèse de l'apport du groupe de femmes dans votre cheminement.
- Synthèse de l'apport du récit de vie (1^e et 2^e rédaction).

5. Évaluation globale (sur une échelle de 0 à 5)

- De manière générale, j'ai apprécié cette intervention de groupe ____
- Les connaissances acquises m'aideront à mieux vivre les défis de croissance du mitan de la vie

- Je recommanderais cette intervention de groupe à d'autres femmes ____

A. Ce que j'ai apprécié le plus de cette intervention de groupe :

B. Ce que j'ai apprécié le moins de cette intervention de groupe :

C. Les principaux apprentissages que je retiens :

D. Autres commentaires :

- Format : Word à 1.5 interligne
- Date de remise : lors de notre rencontre individuelle en septembre 2009.

Un grand merci et bonne rédaction!
Chantalle Tremblay, responsable de la recherche

APPENDICE J

LE QUESTIONNAIRE DE L'ÉVALUATION DES ACTIONS DE L'INTERVENANTE

ÉVALUATION DES ACTIONS DE L'INTERVENANTE

Nous aimerions connaître votre opinion sur l'apport de Chantalle Tremblay, doctorante en théologie pratique à l'UdeM, et sur les actions qu'elle a menées dans le cadre d'une intervention de groupe ayant pour objectifs de permettre aux participantes:

- d'acquérir des connaissances sur les enjeux du milieu et la psychologie des femmes;
- d'expérimenter une intervention de groupe singulière qui supporte les processus d'individuation et d'intériorité;
- de vivre une démarche de groupe qui favorise la connaissance de soi, la croissance personnelle et la création d'une communauté réfléchissante.

Procédures : Lors de la rencontre du 26 septembre, les participantes du groupe seront invitées à faire une évaluation qui portera sur les connaissances théoriques, les attitudes et les compétences personnelles et enfin, les habiletés spécifiques à l'intervention de groupe de Chantalle Tremblay. Cette dernière demandera la collaboration d'une femme du groupe, volontaire à assurer ce processus d'évaluation et lui remettra une enveloppe contenant des questionnaires écrits qui seront distribués à chacune des participantes, sitôt que la formatrice sera sortie du local où se déroule la formation. Nous tenons ainsi à protéger l'anonymat des répondantes et à s'assurer que les femmes du groupe se sentent complètement libres d'exprimer leur opinion sur le travail et les attitudes de la formatrice. La responsable du processus d'évaluation ramassera les questionnaires dûment remplis, les mettra dans une enveloppe préalablement affranchie et adressée à Madame Denise Couture de l'Université de Montréal, qui a accepté de se charger de la compilation des résultats.

A. Les connaissances théoriques (le savoir)

Degré : 1. Totalelement en désaccord 2. En désaccord 3. En accord 4. Supérieur N/A : Ne s'applique pas

Connaissances théoriques	1	2	3	4	N/A	Commentaires
1. L'intervenante possédait des connaissances pertinentes et suffisantes.						
2. L'intervenante maîtrisait bien sa matière.						
3. L'intervenante vulgarisait bien ses connaissances théoriques.						
4. L'intervenante répondait clairement aux questions des participantes.						
5. L'intervenante a tenu compte de l'expérience des participantes						

B. Les compétences personnelles (habiletés et attitudes)

Degré : 1. Non démontré 2. Partiellement démontré 3. Démontré 4. Supérieur N/A : Ne s'applique pas

Compétences personnelles	1	2	3	4	N/A	Commentaires
1. Adaptation au changement «Capacité d'être efficace dans toute situation de changement».						
2. Analyse «Capacité de dégager les éléments propres à expliquer une situation».						
3. Collaboration «Capacité de démontrer du respect, de la prise en compte et de l'acceptation de l'opinion d'autres personnes tout en faisant valoir sa propre expertise, et recourir de façon efficace aux ressources et experts pertinents».						
4. Communication «Aptitude à transmettre et recevoir des messages de manière à être compris, et ce, dans un langage oral et écrit de qualité».						
5. Confiance en soi «Aptitude à croire en ses capacités, à faire face à des situations de plus en plus exigeantes et avoir confiance en ses décisions».						
6. Curiosité intellectuelle «Démonstration d'une attitude d'éveil et d'intérêt afin d'en connaître davantage».						
7. Écoute «Capacité d'être attentif au message de son interlocutrice et d'en comprendre le sens selon le point de vue de cette dernière».						
8. Esprit de synthèse «Capacité de dégager les aspects essentiels d'une situation, d'établir les liens entre eux et de rassembler le tout».						
9. Gestion du stress «Capacité d'identifier les facteurs de stress qui peuvent nuire à la santé et à l'efficacité d'une personne».						
10. Influence «Habilité à obtenir la collaboration, à influencer sur le cours des travaux et à développer le pouvoir du groupe ou de l'équipe».						

11. Jugement «Capacité de démontrer de la logique et du discernement dans la prise de décision notamment dans l'application de procédures ou de règlements en place».						
12. Mobilisation «Capacité d'engager et de rassembler des personnes pour passer à l'action afin d'obtenir les résultats recherchés».						
13. Négociation «Capacité de prendre connaissance des attentes d'une autre partie et d'arriver à un accord satisfaisant pour les deux parties».						
14. Organisation du travail «Capacité d'identifier les éléments prioritaires d'un mandat ou d'un ensemble de tâches et de planifier son emploi du temps afin de réaliser une tâche dans les délais prévus».						
15. Perspicacité «Aptitude à percevoir rapidement ce qui échappe à d'autres et à différencier le superflu de l'essentiel dans un problème».						
16. Relations interpersonnelles «Habilité à établir et maintenir des rapports humains harmonieux, à percevoir les besoins des autres et à y réagir».						
17. Rigueur «Capacité d'exécuter ses tâches dans un souci d'exactitude, de précision et de respect des normes».						
18. Travail d'équipe «Habilité à agir au sein d'une équipe, à favoriser la collaboration intra et inter équipe dans des divers contextes notamment interdisciplinaire ou multidisciplinaire».						

C. Les attitudes en lien avec les valeurs du travail social

Degré : 1. Non démontré 2. Partiellement démontré 3. Démontré 4. Supérieur N/A : Ne s'applique pas

Attitudes	1	2	3	4	N/A	Commentaires
1. Empathie						

2. Compassion						
3. Respect de soi et de l'autre						
4. Croire au potentiel des gens						
5. Ouverture						
6. Authenticité						

D. Les habiletés spécifiques à l'intervention de groupe

Degré : 1. Non démontré 2. Partiellement démontré 3. Démontré 4. Supérieur N/A : Ne s'applique pas

Habiletés en intervention de groupe	1	2	3	4	N/A	Commentaires
1. Style pertinent de leadership						
2. Utilisation pertinente des techniques d'animation						
3. Pertinence et justesse des interventions						
4. Capacité de s'adapter au cheminement du groupe						
5. Créativité						
6. Flexibilité						
7. Autre(s) habileté(s) perçue(s)						

Avez-vous des commentaires sur :

8. La nature du rôle que l'intervenante a tenu au sein du groupe ?

9. La nature des réactions de l'intervenante face aux situations imprévues et aux incidents critiques ?

10. Les aspects du savoir-être de l'intervenante qui ont eu une influence (positive ou négative) sur la dynamique et la démarche du groupe ?
11. Les aspects du savoir-être de l'intervenante qui ont eu un impact sur les résultats de l'intervention?
12. Autres commentaires sur les compétences affectives, professionnelles et techniques de l'intervenante ?
13. Suggestions en vue d'améliorer son intervention ?

APPENDICE K

CANEVAS DES ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES

CANEVAS DES ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES

- L'ouverture

- Accueil et comment ça va
- Autorisation d'enregistrer et assurer la confidentialité des propos;
- Présentation des objectifs de l'entrevue semi-dirigée

Objectifs de l'entrevue

L'objectif de cette entrevue est de faire un retour sur l'intervention vécue tant pour moi (recueillir des données) que pour vous (clarifier vos opinions, vos sentiments et vos croyances sur les thèmes des défis du mitan et de la spiritualité).

- L'entrevue proprement dite (questions ouvertes, courtes, neutres et pertinentes)

1. Retour sur le récit de vie

- Qu'est-ce que la rédaction du 1^e récit de vie vous a apporté au plan personnel? Au plan de votre vie sociale? Familiale?
- L'exercice d'écrire une 2^e version vous a-t-il semblé utile?
- Qu'est-ce qui a changé entre la première et la deuxième version? Est-ce que de nouveaux thèmes sont apparus?

2. Retour sur la démarche de groupe.

Suite à cette expérience, quels sont les principaux changements personnels que vous avez identifiés? Pouvez-vous donner des exemples de changements au niveau de vos préoccupations du mitan? De vos défis de croissance?

3. Quels sont les aspects de la démarche qui vous ont permis

- de trouver des réponses à vos préoccupations comme femme du mitan?
- de clarifier vos défis de croissance actuels?

4. Qu'est-ce qui a contribué à une meilleure connaissance de soi?

- quel est l'apport de la connaissance des archétypes et des déesses?
- quel est l'apport de la connaissance des outils de la PCI?
- quel est l'apport du processus d'analyse réflexive (journal de bord et récit)?

5. Quels sont les aspects de la démarche qui vous ont permis :

- d'explorer la dimension de la spiritualité?
- de favoriser un processus d'intériorité?

6. Autre chose à dire?

- La clôture

- Remerciements

APPENDICE L

MESSAGES INTERNES SUR L'AGENCE

Messages internes sur l'agence*

1. Je ne suis pas mauvais(e). Je n'ai rien fait de mal.
2. Je n'étais pas mauvais(e) parce que je ne pouvais pas réparer ... (mon frère, ma sœur, mon père, ma mère, etc.). Je ne suis pas mauvais(e) parce que je ne peux arranger...
3. Je ne suis pas égoïste quand je pense à moi ou quand j'agis en ma faveur. J'ai le droit à la voix de mon corps, à mon corps, à mes affaires, etc. J'ai le droit de savoir ce que je pense, ce que je veux et de le demander.
4. Je n'ai ni le pouvoir, ni le contrôle, ni la responsabilité de la vie des autres. On m'a appris que j'avais ces pouvoirs. C'est un mensonge, une illusion.
5. Quand je prends la responsabilité du bien-être des autres, c'est envahissant et handicapant.
6. L'agence est seulement une habitude que je n'ai plus à continuer.
7. Je sais la différence dans mon corps entre « prendre soin de » et « être en agence ».
8. Je ne m'abandonnerai pas au moment où j'ai le plus besoin.
9. Je vais me supporter et je serai capable de passer à travers ceci.
10. Ceci n'est pas une crise. C'est seulement mon habitude d'agence qui me fait croire que c'en est une.
11. La fin de l'agence n'est pas la fin de l'amour. C'est le début. Je ne serai pas seul(e).

* Mariette Martel. *Concept de Soi et assuétude*. Ce document provient du site des psychologues Josée Jobin et Luc Sévigny. Repéré à <http://www.jobinsevigny.ca/concept-du-soi-et-assuetude/>

APPENDICE M

LISTE DES RUBRIQUES POUR L'ANALYSE DES RÉCITS

Liste des rubriques et des sous-rubriques

Parcours vers la maturité

- a) Résumé des étapes, événements et expériences du parcours
- b) Perception subjective de sa vie, de son cheminement

Histoire de la famille d'origine

- a) Histoire de sa venue au monde
- b) Éducation
- c) Conséquences identifiées de l'éducation familiale
- d) Présentation des parents
- e) Rapport à la mère
- f) Rapport au père
- g) Dynamique familiale
- h) Présentation de la fratrie

Parcours académique

- a) Orientation de son choix
- b) Obstacles et difficultés de parcours
- c) Cheminement académique
- d) Formations spécifiques
- e) Perfectionnement professionnel
- f) Expérience subjective

Parcours professionnel

- a) Début de carrière
- b) Description du parcours professionnel
- c) Réorientation professionnelle
- d) Situation actuelle
- e) Difficultés au travail
- f) Expérience subjective au travail

Vie de couple

- a) Expériences significatives en couple
- b) Difficultés rattachées à la vie de couple
- c) Ruptures, séparations, divorces
- d) Caractéristiques de la relation amoureuse actuelle
- e) Absence de vie de couple/ célibat

Maternité

- a) Expériences liées à la maternité
- b) Désir ou choix d'avoir des enfants ou non
- c) Relation avec son ou ses enfants
- d) Expérience subjective de la maternité

Structure de la famille actuelle

Créativité et modes d'expression

- a) Dans l'enfance
- b) Créativité dans la vie actuelle

Processus de connaissance de soi/conscience de soi

- a) Perception de soi dans l'enfance
- b) Perception de soi à l'adolescence
- c) Défis ou épreuves rencontrées
- d) Développement des ressources personnelles
- e) Perception de soi dans la vie actuelle

Processus de changement personnel

- a) Description des difficultés
 - Identification des blessures
 - Identification des enjeux et des peurs
 - Identification des mécanismes de défense
 - Identification des schémas
 - Événements déclencheurs
 - Période de crise
- b) Démarches personnelles et moyens utilisés
- c) Processus de changement personnel
- d) Changements identifiés
- e) Effets sur la maturité

Préoccupations et défis de croissance au mitan de la vie

- a) Préoccupations au mitan
- b) Défis de croissance dans la vie actuelle

Actualisation de la spiritualité

- a) Définitions et conceptions de la spiritualité
- b) Croyances actuelles
- c) Moyens actuels de vivre sa spiritualité
- d) Influence ou place ou importance de la spiritualité dans sa vie

Parcours et cheminement spirituel

- a) Expériences spirituelles pendant l'enfance et l'adolescence
- b) Expériences significatives du passé
- c) Processus d'éveil spirituel
- d) Démarches personnelles et moyens utilisés
- e) Influence de ces expériences dans sa vie

Expériences de niveau de conscience non ordinaire

- a) Description des expériences
- b) Expérience subjective de la dimension transpersonnelle
- c) Influence de ces expériences dans sa vie

APPENDICE N

CERTIFICATION D'APPROBATION ÉTHIQUE

APPROBATION ÉTHIQUE

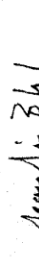
Dans le cadre de l'Énoncé de politique des trois conseils : *éthique de la recherche avec des êtres humains* et conformément au mandat qui lui a été confié par la résolution CAD-7163 du Conseil d'administration de l'Université du Québec à Chicoutimi, approuvant la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQAC, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi, à l'unanimité, délivre la présente approbation éthique puisque le projet de recherche mentionné ci-dessous rencontre les exigences en matière éthique et remplit les conditions d'approbation dudit Comité.

La présente est délivrée pour la période du 20 février au 30 avril 2011

Pour le projet de recherche intitulé : *L'expérience humaine et spirituelle des femmes contemporaines au mitan de la vie : une perspective transpersonnelle. Analyse réflexive d'une intervention de groupe psychocorporelle, rituelle et symbolique.*

Chercheur responsable du projet de recherche : *Chantal Tremblay*

Fait à Ville de Saguenay, le 20 février 2009



Jean-Pierre Béland
Président du Comité d'éthique
de la recherche avec des êtres humains